Dr. Aidin Salih



Gerçek Tıp

Kitabın hazırlanmasında verdikleri destekten dolayı
Hatice Kot,
Umida Salih,
Faruk ve Türkan Günindi,
Fatma Nuriler,
Erkan Çav
ve Yusuf Kot'a teşekkür ederim.

istanbul-mayıs 2008

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

T.C. Sağlık Bakanlığınca hazırlanan 2006 tarihli "Kronik Hastalıklar Raporu"na göre, Türkiye'de yaklaşık 22 milyon kişi kronik hastalıkların etkisi altında yaşamakta ve hastaların sayısında sürekli artış gözlenmektedir. Yaklaşık 15 milyon kişide yüksek tansiyon, 4 milyon kişide şeker, 3 milyon kişide kronik obstruktif akciğer hastalığı, 2 milyon kişide koroner kalp hastalığı; hastaların %40'ında farklı derecelerde anemi bulunmaktadır.

Bunun dışında hemen hemen her genç kızda, hatta bazı erkeklerde endometriozis görülmekte, kısırlık hızla artmakta ve her iki bebekten biri sezaryenle doğmaktadır. Raporlarla çizilen bu tablo tek başına da çok kaygı vericidir; Fakat daha vahimi insanları ümitsizliğe, korkuya sevketmesi ve büyük hatalar yapmasına sebep olmasıdır.

Çağdaş tıp bilgileri ve teşhis imkanları "dev adımlarla" ilerliyor görünüyor fakat hastalıklar gün geçtikçe daha da artıyor, derinleşiyor, çeşitleniyor ve yaygınlaşıyor. Hastalıklara çare bulunamıyor, tam tersine tıbbi tedaviler sonunda hastalıkların direnci artıyor, daha önce hiç bilinmeyen hastalıklar ortaya çıkıyor. Karşımıza çıkan bu tablo bize hiç şaşırtıcı gelmiyor çünkü modern tıbbın felsefesi temelden yanlıştır. Modern tıp ateş yükselince ateş düşürücü, tansiyon yükselince tansiyon düşürücü, enfeksiyon olunca antibiyotik kullanmayı önerir, yani hastalığı değil semptomları ortadan kaldırmaya çalışır. **Bu, tedavi değil, bağışıklık sistemine açılan şiddetli ve sürekli bir savaştır.** Çağdaş tıbbi müdahalelere maruz kalan bağışıklık sistemi, tamamen çökene kadar muazzam bir şekilde direnir. Bağışıklık sistemi çöktükten sonra ise asıl hastalıklar insanın başına birer birer gelmeye başlar.

Modern tıbbın sentetik ilaçlar, ameliyatlar, sezaryenle doğum, kan ve organ nakli, iki anneli ve tüp bebekler, kök hücresi kullanma, klonlama, gen teknolojisi veya nanoteknoloji yöntemleriyle üretilen aşılar ve vitaminler gibi kurtuluş umuduyla sarıldığı bu hayali gelişmeler her seferinde hüsranla bitmektedir ve bitecektir. Bunun sebebini, Yaratıcı'nın kanunlarını gözardı ederek veya onlara karşı gelerek tedavi yolu arayanların zihniyetinde aramak gerekir.

Gerçeğe giden yol, ilahi kanunları çiğnemeyen yoldur. Bu kanunlar, Levh-i Mahfuz'da yazılmış ve yaratılışa nokta koyulmuştur. Allah'ın kanunlarında asla hata olamaz, bir değişiklik de yapılamaz. **"Velev ki Hak, onların hevalarına tabi olsaydı göklerde, yerde ve bunların içinde bulunanlar mutlaka fesada giderdi"** (Müminun Suresi 71) Allahü Teala bu Ayet-i Kerime'de insanların sürekli değişen isteklerini takip etmedeki felaketin büyüklüğüne dikkat çekiyor.

Biz gerçek hastalığı değil de, tedavi edilmemesi gereken "hastalıkları" tedavi ederken, daha doğrusu, vücudun verdiği tehlike sinyallerini susturken hatayı insan vücudunda, vücudun eksikliği ya da bozukluğunda arıyoruz. Yani, hatayı Allah'ın yarattığı mekanizmada arıyoruz. Halbuki, **O'nun mekanizmasında hata olamaz.**

Bu sebeple, bağışıklık sistemi bütün çağdaş tedavi yöntemlerine karşı kendini savunur, sonuna kadar direnir. Bazı insanlar tıbbi ilaçlarla veya cerrahi müdahalelerle değil, bunlara rağmen iyileşir.

Modern tıp, hastalıkları ortadan kaldırmak için yeni yöntemler geliştirmektedir. Bu gelişmelerle bazı hastalıkların sebep olduğu ölüm oranları düşmüştür. Ateşli hastalıklar ve doğumda ölüm gibi. Ancak hiçbir hastalık bu yöntemlerle ortadan kalkmamış, aksine hastalık isimleri günden güne daha da artmıştır. Taun gibi bazı hastalıklar ise vazifesini tamamladığı için Allahü Teala tarafından yeryüzünden kaldırılmıştır. Çünkü **"Taun'dan ölen şehittir"** Hadis-i Şerif'indeki şehitlik mertebesine layık insan hemen hemen kalmamıştır. Aynen ateşli hastalıklar ve doğumda ölümlerin azalması gibi: **"Humma'dan ölen şehittir", "Doğumda ölen şehittir."**

Bugün mizaçların sırrı keşfedilmiş ve mizaca yani kan grubuna göre beslenme ayrıntılı bir şekilde sistemleştirilmiştir. Bu sistemi uygulayan bir insan bütün hastalıklardan emin olabilirdi. Ancak bu sistemi hayata geçirmek için doğal, genetiğine müdahale edilmemiş yiyecekler artık kalmamıştır.

Kainatta tüm cisimler ve sistemler bir bütündür. Bedenimiz ise bütün kainatın bir modeli olarak yaratılmıştır. İnsan bedenine baktığımız zaman çeşit çeşit, içiçe geçmiş ve birbiriyle etkileşim halinde olan muazzam sistemler görürüz. Modern tıp, insan bedenini, branşlara ayırarak incelediği, bu muazzam sisteme ve işleyişe bütünsel bir gözle bakmadığı için ne hastalığı doğru teşhis edebilmekte, ne hastalığın sebebini tesbit edebilmek-

te, ne de tedavi edebilmektedir. **Halbuki insan yaratılış kanunlarını anladığı ölçüde sağlıklı ve doğru yaşama imkanı bulur.**

Bu kitapta anlatılan tedavi sistemini anlamak için de bütünsel bir bakış gereklidir. Tek tek hastalıkların tedavisiyle ilgilenmek yeterli olamaz. Bu nedenle ancak kitabın tamamını okuduktan sonra tedavinin felsefesiyle ve metoduyla ilgili bir fikir sahibi olunabilir.

Bu kitapta, modern bilimin işe yaramaz dipnotlarla dolu ağır üslubu yerine hastalıkların sebebini ve gerçek şifanın nerede olduğunu sade bir dille anlatan ifadeler tercih edilmiştir. **Bu kitap, hesap gününe inanan, bedenine ve Allah'ın yarattığı canlı cansız bütün varlıklara zulmetmekten korkan ve şifa arayan insanlar için hazırlanmıştır.** Onun için izafi "bilimsel" ifadeler kullanmak yerine, acı da olsa gerçeklerin ortaya serilmesinin daha önemli olduğu düşünülerek yazılmıştır.

Irsî hastalıklar hariç, hemen hemen bütün hastalıkların sebebi hayret verici derecede aynıdır. İlginç olan şudur ki, bütün hastalıkların tedavisi de aşağı yukarı aynıdır. Elinizdeki kitap bu sade ve hikmet dolu gerçeği anlatma yolunda, Allah'ın izin verdiği ölçüde atılmış bir adımdır.

Hastalıkların başlıca sorumlusu bizzat insanın kendisidir. Hasta olmak insanın kendi ayıbı, kendi suçudur. Çünkü bedenine, onu hastalıklardan koruyan öyle mükemmel bir mekanizma yerleştirilmiştir ki, bu mekanizmayı tahrip etmek için çok "uğraşmak" gerekir. Eğer insan bu mükemmel mekanizmaya rağmen yine de hastalanırsa, Allah, şifa bulması için de dosdoğru bir yol göstermiştir. İnsanın bundan istifade etmeyip, kendini tedavi etmemesi ya da şifayı yanlış yerlerde araması ikinci bir suçtur.

Hiçbir doktorun yardımı olmaksızın, tıp dünyasına göre çok tehlikeli addedilen hastalıklardan bile kurtulmak mümkündür. Hastalığı teşhis etmek de önemli değildir. Bu kitapta takdim edilen kuralları ve tedavileri kendi hayatınızda uyguladığınızda, hastalıkların gerçek sebebini anlama imkanı bulacaksınız. Sebepleri anlamakla kalmayıp, bugüne kadar dikkat etmediğiniz hayatî önem taşıyan bir çok ayrıntıyı göreceksiniz. Hastahane kapılarında sıra beklemeyecek, dolaplar dolusu ilaçlardan ve tüm tedavi masraflarından kurtulacaksınız. **Sağlıklı olmanın ne kadar kolay olduğunu hayretle farkedeceksiniz ve böyle mükemmel yaratıldığınız için Yaradan'a şükredeceksiniz.**

Gerçeğe götüren yol açıktır.



HASTALIKLARIN SEBEPLERİ

Fazla Yemek

"Her hastalığın temelinde tokluk vardır."

Hz. Muhammed (s.a.v.)

"Yemek onlar için bir ceza, bir ağ, bir tuzak ve bir pranga olacaktır."

Hz. Davut (a.s.)

"Çok yeme ağacı diken, hastalık meyvesi toplar"

Atasözü

"Çok yeme ağacı"nın hastalık meyvelerini nasıl olgunlaştırdığına bakalım.

Fazla yemek yendiğinde mide hazım için daha çok enzime ihtiyaç duyar. Enzim üretmek vücut için çok güçtür ve kıymetli maddeler gerektirir. Sağlıklı bir insanın midesi 200-250 gr. yemeğin birinci hazmını, besinlere ve kişinin hazım gücüne göre değişmekle beraber, 3-4 saat içinde kolayca gerçekleştirebilir. Bu miktarda yemeği hazmetmek için kalp zorlanmadan rahatça çalışacaktır. Bunun 2 katı yemek yendiğinde ise, yemeğin hazmedilmesi ve fazlalıkların kısmen depolanarak, kısmen çıkartılması için, kalbin 4-6 kat daha fazla çalışması gerekecektir. Bu işlem sadece kalbi değil, besinleri hazmetme, depolama ve fazlalıkları vücuttan uzaklaştırmakla görevli diğer organları da yıpratır. Mesela, bir araba taşlı, bozuk ve dik bir yolda, düzgün yolda harcadığı yakıtın 2-3 katını harcar. Mesafe aynıdır fakat harcanan yakıt miktarı farklıdır. Devamlı zorlu çalışmaktan harap olan bir motor gibi, insan kalbi de aşırı çalışmadan dolayı rızkını çabuk tüketir. Çünkü kalp atışları sayılıdır.

Genç bir insan fazla yemek yediğinde, vücudu kuvvetli olduğu için,

hazmederek, fazlalıkları dışarı atabilir. Ancak fazla yemek alışkanlık halini alır, zorlanma devam ederse, bu kuvvet tükenir, fazlalıkların giderek daha az atılmasıyla vücutta depolar oluşur. Depolar dolduktan sonra ise atıklar kanla birlikte dolaşmaya başlar. Böylece kan ağırlaşır, dolaşımı yavaşlar. Ağırlaşan kandaki atıklar damarlarda birikmeye ve zamanla damarları tıkamaya başlar. Daralan ve tıkanan damarlardaki kan, organları yeteri derecede besleyemeyecek kadar azalır. Beslenemeyen organlar beyne "Açız!" uyarısı gönderir; beyin de bu çağrıya cevap olarak iştahı çoğaltır. Bu, insanı daha çok yemeye zorlar. Yedikçe kandaki fazlalıklar ve damarlardaki tıkanıklıklar çoğalır. Kan daha da koyulaşır, dolayısıyla organların açlık hissi daha çok artar. Bu kısır döngü devam ederken insanlarda konsantrasyon, hafıza, düşünme, anlama ve öğrenme yeteneği azalmaya, hastalıklar birer birer kendini göstermeye başlar. **"Fikir uyur, hikmet ölür, organlar durur, insanî sıfatlar yavaş yavaş kaybolur."** Böylece, **"Yemek onlar için bir ceza olacaktır"** hikmeti zuhur eder.

Bazı insanlar fazla yemenin bedelini aşırı şişmanlıkla ve beraberinde getirdiği hastalıklarla öderler. Bazıları da vardır ki, ne kadar yerse yesin, hep zayıf kalırlar. Bunlar kendi durumlarının şişmanlardan daha iyi olduğunu zannederler. Çoğu zaman onların durumu şişmanlardan daha tehlikeli olabilir. Çünkü fazlalıklardan oluşan atıklar, ilaçlar, toksinler ve katkı maddeleri şişmanların vücudundaki yağlarda depolandığı için, organların tahrip olması kısmen de olsa önlenebilir. Ancak zayıfların, kan vasıtasıyla bütün vücutlarını dolaşan toksinler, ateş, öksürük, terleme, nezle, kusma, ishal, sivilce, çıban gibi yollarla dışarı atılırken bu ağır işlemler hem organlarını yıpratır hem de eklemlerde, kaslarda ve organlarda depolanarak, buralarda ağrıya, enfeksiyona, kistlere ve genetik değişimlere (mutasyonlara) sebep olur. Bu tip insanlar genelde sık hastalanan, sıkıntılı ve asabî insanlardır.

Araf suresi 31. Ayet'te: **"Yiyin-için, fakat israf etmeyin, çünkü Allah israf edenleri sevmez"**, buyurulmuştur. Ancak Allah'tan korkmayı ve utanmayı unutan insanları artık bu ayet de etkilememektedir.

Peygamberimiz (s.a.v.): **"Sizin Allah'a en sevimli olanınız, yemesi en az ve bedenen en hafif olanınızdır."** ve "..... **pisboğaz ve göbeği büyük olan Cennete giremez.**"buyurmuştur.

Bu hadis-i şerifler özellikle günümüz insanının sağlığı için büyük önem taşımaktadır. Vücudumuzdaki sistemler yalnız doğal yiyecekleri kaldırabi-

lir ve doğal besinleri sindirmekte hemen hemen hiç problem yaşamaz. Fakat sindirim sistemimiz ve bağışıklık sistemimiz, genetiği değiştirilmiş, gen teknolojisi ve nanoteknolojiyle üretilmiş ürünlerin belli bir miktarından fazlasına dayanamaz. Bu ürünlerden kaçınmak neredeyse imkansız hale geldiğinden sağlıklı kalmak için az yemek günümüzde daha büyük bir zorunluluktur.

Karışık Yemek

Peygamberimiz (s.a.v.) hiçbir zaman süt ile birlikte balık, ekşi, yumurta ve et yememiştir.

Mizaca uymayan veya birbirine uygun olmayıp, hazmı için ayrı enzimler gerektiren yemekler birbiriyle karıştığında hazmolamadan çürür. Mesela, **karbonhidratlar ile proteinler, süt ürünleri ile balık, birkaç inekten sağılarak karıştırılan süt, karışık et (örneğin, aynı cinsten iki farklı hayvanın eti, bir hayvanın eti ile bir diğerinin yağı, dana ile tavuk eti veya aklınıza gelebilecek herhangi bir et kombinasyonu), balık ile et, karışık yağlar (örneğin, koyun ile tavuk yağı, katı yağ ile sıvı yağ) birbirlerine zıttır.** Çünkü bunların parçalanabilmesi için ihtiyaç duyulan enzimler birbirine zıttır. Bu zıtlık, enzimlerin üretilmesine engel olur ya da üretilmiş enzimlerin birbirini yok etmesine sebep olur ve yenen yemek hazmolmadan çürümeye başlar. Bu, midede saatler süren bir işlemdir ve bağırsaklarda da devam eder. Yemekten sonra kanda lökosit sayısının yükselmesi bu sebepledir.

Çürüme veya mayalanma sonucu oluşan zehirli ve asitli kalıntılar sinir hücrelerini doğrudan etkileyerek bağırsakların hareketini yavaşlatır. Yavaşlayan bağırsaklarda toplanan kalıntılar, bağırsakları genişletir, cepler oluşturur. Bu ceplerde dışkısal taşlar meydana gelir ve yıllarca atılmadan kalır. Beslenmedeki hata devam ettikçe bağırsaklar daha ağırlaşır, hareketi daha da yavaşlar ve kabızlık meydana gelir. Bağırsakların duvarları kanalizasyon boruları gibi zehirli, yağlı atıklarla kaplanır. Bu noktadan sonra vücudun intoksikasyonu (toksinlerle dolması) hızla artmaya başlar. Vücut, direncini kaybeder, halsizleşir, bağırsaklarda devamlı gaz oluşur, uyku ve tembellik artar. Çürüyen veya mayalanan yemek artıkları bağırsağı zehirleyerek kana karışır. Bu atıklar kandan bütün organlara ve hücrelere yayılarak onları da zehirler, hastalıklara yol açar. Damarları tıkayıp, organ ve eklemlerde toplanır. Tıkanan damarlarda akan koyu, ağır kan organları beslemekte yeter-

siz kalır ve organlar, yukarıda belirttiğimiz gibi, "Açız!" diye çığlık atmaya başlar.

Sık Yemek

Eski hekimler **"Hastalık nedir?"** sorusuna **"Yediğini sindirmeden ikinci bir yemek yemektir"**, diye cevap vermiştir.

Hastalıkların temel nedenlerinden biri de hazmın tamamlanmasını beklemeden bir yemeğin üstüne başka bir şey yemektir. Sindirim sistemi belli kurallarla çalışır. Bu kurallara göre, 200-250 gr. miktarında bir yemek, midede 3-4 saatte hazmolur ki buna birinci hazım denir. Yemeğin cinsine, miktarına ve ağırlığına göre birinci hazmın süresi 6-10 saate kadar uzayabilir. Hazım tamamlanmadan yenen ufacık bir lokma dahi midenin hazım sürecini bozar. Bu bir lokma, önceki yemekle karıştığında hazmolamayacağı için mayalanmaya ve çürümeye başlar. Önceki yemeği de bozup çürüterek midede yanma, ekşime, gaz ve şişkinliğe sebep olur.

Aslında, **ilk hazımdan değil, üçüncü hazımdan sonra yani, besinler kandan hücrelere geçtikten sonra ikinci bir yemek yenebilir.** Yani günde iki defa yemek insan için yeterlidir. İçme konusunda da ölçü aynıdır.

Günümüzde insanlar, özellikle kadın ve çocuklar, günün büyük bir kısmını sürekli çiğneyerek geçiriyorlar. Yolda yürürken, sokakta konuşurken, sinemada otururken veya ders çalışırken sürekli bir şeyler atıştırarak vücutlarını çöplüğe çeviriyorlar. Büyüklerimiz **"Mümin günde 1 defa, insan 2 defa, hayvan 3 defa yer"** demişlerdir. Peygamberimiz (s.a.v.) çoğu zaman aç ve susuz dururdu. Hatta üç gece arka arkaya karnını doyurduğu olmamıştır. **"Geceleyin veya gündüzün ikişer defa yemek yemek illettir"** ve **"Tokken yemek hem hastalık, hem de haramdır"**, buyurmuştur. O halde en önemli sağlık kuralı ve bütün hastalıklara deva olan yegâne ilaç iyice acıkmadan yememektir.

Yeme ve İçmede Sıraya Dikkat Etmemek

Et, yumurta, peynir gibi proteinli yiyecekler midede hazmı uzun süren besinlerdir. Tatlılar ve meyveler midede fazla kalmadan bağırsağa geçerek birinci hazmını burada tamamlar. Su ise midede vücut ısısına ulaştıktan sonra, doğrudan bağırsağa geçer. Demek ki, önce su içmeli, sonra birlikte

yememek şartıyla meyve veya tatlı, sonra salata ve yemek yenmelidir. İki çeşit yemek yeniyorsa hafif ve sulu olanı ağır ve kuru olandan önce yemek tercih edilir. Önce yemek, sonra meyve veya tatlı yenirse, meyve veya tatlı hazmını tamamlamak için bağırsağa geçemez, midede mayalanır veya çürür ve gaz oluşturur. Kur'ân-ı Kerim'de de bu tertibe riayet edilmiş, *"..... beğendikleri meyveleri ve arzu ettikleri kuş etlerini dolaştırırlar."* (Vakı'a: 20, 21) buyurularak et meyveden sonra takdim edilmiştir. Yine: *"Ve size manna ve selva indirdik"* (Bakara: 57). Burada da helva yani karbonhidrat (manna), bıldırcından yani proteinden (selva) önce gelir.

İbn-i Sina sabah ekmek yiyenlere, eti akşam yemeyi tavsiye ederdi. Ekmek ve et arasındaki vakit dilimi bu kadar uzun olmalıdır. Etle birlikte mutlaka ekmek yenecekse, önce ekmeği et suyuna batırarak yemeli sonra et yemelidir.

Yemekten sonra su içince, aynı şekilde su bağırsağa geçemez; midenin genişlemesine, mide asidinin seyrelip zayıflamasına, hazmın uzamasına, zorlaşmasına ve bozulmasına sebep olur. Yemek arasında su içmek de doğru değildir çünkü yemekte su içen, yemeği iyi çiğneyemez. Gerektiği kadar çiğnenmemiş yemek mideye, bağırsaklara ve dalağa ağır zarar verir ("Az Çiğneme" bölümüne bakınız).

Yemekten 1,5-3 saat sonra su içmek daha uygundur. Zaten 1,5-3 saat sonra midenin hazmı sona yaklaşınca, yani yemek ikinci hazma hazır hale gelince insanın su istemesi normaldir, su içmek için doğru zaman dilimi de budur. Araf suresi 31. Ayet'te: *"...yiyin-için, fakat israf etmeyin ..."* buyurulmuştur. Bu ayette de *"için"* emri *"yiyin"* emrinden sonra gelir. Ancak yemek kuru ise o zaman çiğnenip yutulan her lokmadan sonra bir yudum su içmekte zarar yoktur. İsteyenler yemekten sonra birkaç yudum su içebilirler.

Bayat ve Isıtılmış Yemekler

Taze sebze ve meyveler güneşten aldıkları enerjiyle doludur. Çiğ olarak yendiğinde vücuda çok enerji verirler ve hazımları kolaydır. Pişirilince güneşten aldıkları enerjiyi ve diri sularını tamamen kaybederek aslına yani toprağa ve minerallere dönmeye başlarlar. Suyunu kaybeden sebzenin hacmi azalır, içerdiği minerallerin oranı artar. Çiğ olarak bir kilo ıspanağı kimse yiyemezken, bir kilo ıspanaktan pişirilmiş yemek kolaylıkla tüketile-

bilir. Bu mineral maddeler vücutta ağır kalıntılar oluşturur ve bu kalıntılar kaslarda, organlarda, damarlarda toplanarak onları sertleştirir. Bu sebeple pişmiş sebze yemeği yerine çiğ sebzeyi tercih etmek, pişmiş sebzeyi ise az miktarda yemek daha doğrudur.

Yemeği, piştikten sonra biraz soğutarak hemen yemek gerekir. Yemek insanı değil, insan yemeği hürmetle beklemelidir. Mikroplar beklemiş yemeklerin yapısını değiştirir. Yemekler ısıtıldığında ise yeni kimyasal bağlantılar oluştuğu için faydadan çok zararı vardır. Isıtılan yemeğin özü ve tadı değişir, hazmı ağır olur, hatta imkansızlaşır. Yarattığı elektromanyetik radyasyon sebebiyle mikrodalga fırınların kullanılması da sakıncalıdır. ("Su" bölümüne bakınız.)

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) akşamdan kalan, ertesi gün ısıtılan yemeği asla yemezdi.

Katkılı Hazır Yiyecek ve İçecekler

Marketlerdeki bütün uzun ömürlü ürünler, sağlığı, bilhassa çocukların sağlığını, büyük ölçüde tehdit etmektedir. ("GMO" bölümüne bakınız.) Bu gıdalar **metabolizmayı, bağışıklık sistemini ve genetiği ciddi şekilde etkiler. Hazmolunmadığı için damar tıkanıklıklarına neden olur. Vücuttaki vitamin üretme mekanizmasını, su yapısını, vücudun su oranı ve su terkibini bozarak, yaşlanmayı hızlandırır, hastalıklara sebep olur.** Bu faktörleri gözönünde bulundurarak diyebiliriz ki, 10-12 yaş grubu çocukların büyük çoğunluğu artık, bu gıdaların beyin ve üreme organlarında oluşturduğu tahribatlar sonucu, şimdiden küçük birer ihtiyar gibidir.

Günümüzde, dünya gıda endüstrisinde, bir yıl içinde binlerce çeşit ve milyonlarca ton katkı maddesi kullanılmaktadır. **Hazır gıdaları tüketmekte sakınca görmeyen bir insan her gün yaklaşık 2000 çeşit katkı maddesi tüketmektedir: Tatlandırıcı, tat verici, kıvam koruyucu, kıvam artırıcı, renk koruyucu, beyazlatıcı, bozulmayı önleyici, nem tutucu, boya, aroma vs...**

Yiyecek endüstrisi, kullanılan katkı maddelerini ambalaj üzerinde belirtmek zorundadır. Fakat bu zorunluluk, üreticinin sadece kendi kattığı maddelere mahsustur. Mesela bir fırın, ürettiği bir üründe su, maya, tuz, yağ, yumurta ve şeker kullandıysa bunları belitmek zorundadır fakat un, su, maya, tuz, yağ, yumurta ve şekerdeki katkı maddelerini belirtmek zorunda

değildir. Bununla birlikte katkı maddelerinin üretim metodunu da belirtmek zorunda değildir. Ciklet, şeker, sakız gibi tamamen katkı maddelerinden oluşan, 10 cm^2'den küçük, ambalajlı ürünleri üretenler, katkı maddelerini belirtmek zorunda degildir. Zeytin, et, peynir, ekmek, baharat, kuruyemiş, taze meyve ve sebze gibi açık satılan yiyeceklerde, lokanta veya pastanelerdeki ürünlerde de katkı maddelerini belirtme mecburiyeti yoktur.

Basit bir sakızın içindekiler:

Sakız mayası (Sakızın ana maddesi): Ambalajda belirtilmeyen, sakız mayasının içindekiler şunlardır: Kauçuk, vaks, antioksidan, elastomer, reçine, venil polimer, parafin ve katkı maddeleri (hangi katkı maddeleri olduğu belirtilmemiştir).

Tatlandırıcılar (7 tane): Doğal olmadığı için, hepsi de hazmı bozar ve diyabete zemin hazırlar. Buna ek olarak aspartam gibi bazı tatlandırıcılar beyin faaliyetini bozar, baş ağrısı, baş dönmesi ve bayılmalara sebep olur. Dudaklarda, dilde ve ayaklarda şişme yapar. Aspartam, fenilalanin denilen bir amino asit içerir. Fenilalanin ve metabolik atıkları kan ve dokularda birikir. Çocukların gelişmekte olan üreme organlarında ve beyinlerinde hasara yol açar. Bu hasar, kısırlığa, zihinsel özürlere ve zeka geriliğine neden olur.

Doğala özdeş aromalar (3 tane): Gen teknolojisi ve nanoteknoloji yöntemleriyle üretilenler beden-ruh dengesini ve hormonal dengeyi etkiler. ("Nanoteknoloji" bölümüne bakınız.)

Nem tutucu (Gliserol): Büyük ihtimalle domuz ürünü ya da mezbaha atıklarından elde edilir. Genteknolojisi ve nanoteknoloji yöntemleriyle de üretilebilir.

Emülgatör (Lesitin): Büyük oranda domuz ürünüdür. Bitkisel olanlarda "soya lesitini" yazar ancak bunlar genetiği değiştirilmiş soyadan elde edilir.

Parlatıcılar (2 tane): Biri, "şellak"tır ki genetiği değiştirilmiş bir tür "bit"ten elde edilir. Alerjilere ve beklenmeyen yan etkilere yol açabilir. Diğeri "karnauba mumu"dur. Brezilya hurması mumuna benzeyen sentetik bir mumdur. Aslında kağıtçılık ve mobilyacılık gibi sanayilerde kullanılan bir parlatıcıdır.

Renklendirici ve nem tutucu (Titanyumdioksit, E 171): Nanoteknolojide kullanılan ana maddelerden biridir. Bir süredir mineral şeklinde değil,

nanoparçacıklar halinde kullanılmaktadır. Ağız yoluyla vücuda giren ve dokularda depolanan bu nanoparçacıklar, organik bir maddeyi su ve karbondioksite kadar parçalama özelliğine sahıptir. Kuvvetli nem tutucu olduğu için, vücudun su bileşimi üzerinde çok etkili olabilir. Çok geniş bir kullanım alanı vardır: İlaçlar, vitaminler, şekerlemeler, sakızlar, un, şeker, tuz, karbonat, kabartma tozu ve partikül halindeki bütün gıdalara beyazlatıcı ve nem tutucu olarak katılır.

Gördüğünüz gibi 2,5 gr.'lık küçücük bir sakız en az 18 tane katkı maddesi içeriyor. En az diyoruz çünkü her bir katkı maddesinin 1-3 tane kendi koruyucu katkısı vardır.

Sakızın üzerinde "laksatif etki (ishal) yapabilir" ve "Sakızdır, yutmayınız" uyarıları yer alır. Çocukların bu uyarıyı anlaması beklenemez ve tabii ki küçük çocukların hepsi sakızı yutar!

Katkı maddelerini savunanlar *"Katkı maddelerinin içinde zararsız hatta faydalı olanlar vardır"* diyorlar. Birkaç yıl öncesine kadar bu doğru olabilirdi, ancak bugün katkı maddeleri farklı malzemelerden, farklı teknoloji ve yöntemlerle elde edilmektedir. Üretim metodlarının, kimyevî içeriğinin ve kaynaklarının, güvenli, tehlikeli veya şüpheli olup olmadığının belirlenmesi kesinlikle mümkün değildir. **Örneğin, Karoten (E160) Doğal A vitamini kaynağıdır ve doğal bitki pigmentlerinden elde edilir. Betanin (E162) ise kırmızı pancardan elde edilebilir. 30 yıl önce bu şekilde doğal bitkilerden elde edildiği için ikisinin de adı, 30 yıl önceki gibi hâlâ "güvenilir" sınıfında yer alır. Ancak, bu süre zarfında yeni metodlar ve teknolojiler kullanılmaya başlamıştır ve bu katkı maddeleri, artık büyük oranda, GM bitkilerden üretilmektedir.** Hatta biyosentez veya nanoteknoloji yöntemleriyle de elde edilenler olabilir. Öyleyse bunlar artık "güvenilir" değildir, "tehlikeli" hale gelmiştir. Demek ki, ürün ambalajlı veya ambalajsız olsun, ambalaj üzerinde içindekiler belirtilsin veya belirtilmesin, kullanılan gerçek katkı maddelerini ve bunların kaynaklarını tespit etmek mümkün değildir. Dolayısıyla, her üründe onlarca çeşit katkı maddesi kullanılır. Bazı katkı maddeleri tek başına zararlı olmasa da, birarada zararlı olabilir veya birbirinin zararını yükseltebilir (sinerjizm etkileşimi), ya da vücuttaki her türlü madde ile, alınan ilaçlar ve besinlerle, depolarda birikenlerle, üretilen enzimlerle tehlikeli bileşimler oluşturabilir. Ancak en sık kullanılan katkı maddeleri tek başlarına da çok zararlıdır.

En Yaygın Kullanılan Katkı Maddeleri

Bisphenol-A: Gıda endüstirisi ürünlerine bozulmayı önleyici katkı maddesi olarak katılır. Östrojen hormonu gibi etki yapan bisphenol-A içeren ürünler, yiyenlerin vücudunda östrojen oranının artmasına yol açar. Bu durum ise trombosit üretiminin azalmasına; hem kadınlarda hem de erkeklerde endometriozis oluşumuna sebep olur. ("Endometriozis" bölümüne bakınız.)

Nitrat-Nitritler: İşlenmiş et ürünlerinde en sık kullanılan katkı maddeleridir. Bu iki tür madde hem koruyucu olarak hem de renklendirici ve lezzet arttırıcı olarak kullanılır.

Örneğin, Türkiye'de, Nitrat-Nitrit'lerden en çok kullanılan tür **Sodyum nitrit (E-250)**'tir . Tüm işlenmiş et ürünlerinde (sosis, salam, pastırma, sucuk) katkı maddesi olarak kullanılır. Et ürünleri ile alınan sodyum nitrit, vücutta, kanserojen maddeler olan nitrosaminler oluşturur. Nitrosaminler, dokuların hasarına, mutasyonlara ve kansere neden olur (kolon kanseri, karaciğer kanseri, pankreas kanseri, beyin kanseri, lösemi vb.) Sodyum nitritli ürünlerin tüketilmesi, baş dönmesine, baş ağrısına, nefes alma zorluğuna, kan üretimindeki bozukluklara da neden olabilir.

Sodyum Sülfit (E221): Gıda maddelerinde ve ilaçlarda renk ve kıvam koruyucu, bozulmayı önleyici ve beyazlatıcı olarak kullanılır. Türkiye'de, en geniş alanda ve en sık kullanılan sülfitleyicidir. Fermente içeceklerde, bir çok restoranın salata barında, bira ve şarap gibi içeceklerde bulunur. Şekerlemeler, peynirler, cikletler, dondurmalar, portakallı içecekler, meşrubatlar, meyve suları, üzüm, kayısı, incir, dut gibi kurutulmuş meyveler, kek ve bisküvi gibi fırınlanmış ürünler, çaylar, çeşniler, hazır deniz ürünleri, reçeller, jöleler, konserveler ve suyu alınmış sebzeler, dondurulmuş patates, hazır çorba, salam, sosis, sucuk, kurutulmuş et ve balık ürünlerinde kullanılır. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin yaptığı araştırmalarda, sodyum sülfitin besin ve ilaç yoluyla alınmasının, öğrenme ve hafıza bozukluklarına, beyin fonksiyonlarının bozulmasına neden olduğu ve bu bozukluğun, zamanla daha büyük boyutlara çıkmasının kaçınılmaz olduğu tespit edilmiştir. **Sülfitler göğüste sıkışma, karında kramp, kurdeşen, ishal, kan basıncının düşmesi, beyinde yanma hissi, halsizlik ve nabzın yükselmesine neden olur.** Ayrıca sülfitler, astım hastalarında astım ataklarını tetikleyebilir.

Sodyum Nitrit (E-250) ve **Sodyum sülfit**'in zararları özellikle cenin, bebek ve çocuklar üzerinde etkili olmaktadır.

Karamel (E150): GM buğday ve GM mısırdan üretilir. Çeşitli konserve türleri, işlenmiş et ürünleri (sosis, sucuk, salam vb.), hamburger, kek, pasta, bisküvi, şekerleme çeşitleri, çikolatalı ürünler, hazır çorbalar, soslar, soya sosu, kolalı içecekler, bazı içkiler ve benzerlerinde renklendirici (kahverengi) ve tat verici olarak kullanılır. Kansere neden olabilir.

Titanyumdioksit (E 171): En tehlikeli katkı maddelerinden biri olan titanyumdioksit için "**Sakızın içindekiler**" konusuna bakınız.

E173 Alüminyum kaynaklı olan bu katkı maddesi, bazı haplarda ve şekerlemelerde renklendirici (alüminyum rengi) ve nem tutucu olarak kullanılır. Toksik veya allerjen olan her maddeye karşı (katkı maddeleri dahil) aşırı duyarlılığa neden olabilir. Dünyanın çoğu ülkesinde yasaklanmış olmasına rağmen Türkiye'de sadece ilaç ve şekerlemelerde kullanılmamakta, sofra tuzuna bile katılarak, bebekler dahil, herkese yedirilmektedir.

Aspartam (Aspasvit, Aspamiks): GM bakteri metoduyla üretilir. Çikolata, sakız, ketçap, soslar, gazozlar, şekerlemeler, ilaçlar, diyet yiyecek ve içecekler ve benzerlerinde kullanılır. Aspartam, fenilalanin denilen sentetik amino asit içerir. Sentetik fenilalanin ve metabolikleri kan ve dokularda birikir. Çocukların gelişmekte olan beyinlerinde hasara yol açar. Beyin hasarı havaleye, otistik veya agresif davranışlara, zeka geriliğine ve çocukların zihinsel özürlü olmasına neden olur. Aspartam göz kapaklarında, dudaklarda, ellerde veya ayaklarda şişmeye neden olur. Beyin faaliyetini bozduğu, baş ağrısı, baş dönmesi ve bayılmalara sebep olduğu için çoğu ülkede yasaklanmıştır. Aspartamı yasaklayan veya kullanımına sınır koyan ülkelerde, gelişme çağındaki çocuklarda zihinsel özürlülük oranı hızla azalmakta, Türkiye'de ise aynı hızla artmaktadır.

Monosodyum glutamat (MSG) (E621): Lezzet arttırıcıdır. Bir çok imalathane ve restoranda lezzet arttırıcı olarak kullanılır. Özellikle Çin, Japon ve Türk mutfağında kullanılır. MSG ile oluşan reaksiyonlar: Baş ağrısı, bulantı, ishal, terleme, göğüste sıkışma, boyun arkasında yanma ve astımlı hastalarda ağır astım ataklarını tetikleme. MSG ile oluşan reaksiyona "Çin Restoranı Sendromu" da denir.

Tatlandırıcılar; Maltodekstrin, Glikoz, Glikoz Şurubu, Fruktoz, Dekstroz Türkiye'de, Amerika kaynaklı GM mısırdan üretilmektedir. Bebek ma-

ması, bebe bisküvisi, her çeşit unlu ürün (ekmek, baklava, pasta, bisküvi vb), cips, hazır çorbalar, her tür içecek (kolalı içecekler, meyve suları, gazozlar vb.), işlenmiş et ürünleri, soslar ve akla gelen her tür hazır yiyeceğe eklenir ve ayrıca fast-food ve bal üretiminde kullanılır. Diyabete, hormonal sistemde ve bağışıklık sisteminde dengesizliğe sebep olabilir. ("GMO" ve "Diyabet" bölümüne bakınız.)

Formaldehit: Ürünlerin bozulmasını önleyicidir. Formaldehit kimya endüstrisinde en yaygın olarak üretilip kullanılan maddelerden biridir: Sıva, duvar kağıdı, tekstil, halıfleks, boya, yağlı boya, lastik, metal, mobilya, vücut bakım ürünü ve her çeşit deterjan yapımında; et, balık, sucuk, yağ, tahıl, hayvan yemi, tohumluk, çocuk aşıları ve her türlü aşıda kullanılır.

Aroma ve emülgatör türü bütün katkı maddelerine bozulmayı önleyici olarak katılır. Ayrıca mantar hastalıklarında ve tıbbi laboratuvarlarda koruyucu sıvı ve sterilize edici olarak kullanılır.

Yaklaşık 40 yıldır böylesine geniş bir alanda kullanılan **Formaldehit, kuvvetli mutajen ve alerjenler arasında yer alır** ve ödem, kronik rinit, bronşiyal astım, alerjik gastrit, kolit ve aşırı duyarlılığa neden olabilir. Aşırı duyarlılık ise bir sonraki formaldehit etkileşiminde daha şiddetli bir reaksiyona yol açabilir.

Formaldehit, mide özsuyu ile reaksiyona girdiğinde kanserojen bir madde oluşturur. Burun kanseri, akciğer kanseri, beyin kanseri ve lösemiye yol açabilir.

İnsanlar, inşaat malzemelerinden, kozmetiklerden ve ev eşyalarından yayılan, gıdada, sigara ve egzos dumanında bulunan formaldehitten etkilenebilirler. Formaldehitin en yaygın kullanıldığı alanlar, sıkıştırılmış tahtadan yapılan yer döşemeleri, dolaplar, duvar kaplamaları, mobilyalar, oda spreyleri, dokuma kumaşlar, deterjanlar, döşeme cilaları, duvar kağıtları, halılar ve boyalardır. Evin ısı ve nemi ne kadar yüksek, ev eşyaları ne kadar yeni ise, havaya karışan formaldehit miktarı o kadar fazladır.

Katkı maddelerinin gıdalarda kullanılması yıkıcı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bunların bazıları şunlardır: Hazım sisteminde bozulmalar, kronik toksik hepatit, böbrek ve böbrek üstü bezi hastalıkları, üreme organlarında bozukluklar, kısırlık, endometriozis, kist, kanser, diyabet, tiroid rahatsızlıkları, havale, hiperaktivite, davranış bozukluğu, otizm, baş dönmesi, baş ağrısı, depresyon, alzheimer, parkinson, MS, düşük tan-

siyon, yüksek tansiyon, titreme, alerjik kaşıntılar, egzama, astım ve aşırı duyarlılık...

Pek çok ülkede katkı maddeleri uzerıne yapılan araştırma sonuçları dehşet vericidir. Ancak bu urpertici gerçeğe rağmen, üretici firmaların ve parayı elinde tutanların karşısında, sesini yükseltecek, yorum yapacak veya kampanya başlatacak bir kamuoyu oluşabilmiş değildir ("GMO" bölümüne bakınız.)

Kimyasal İlaçlar

Amerika'da her yıl 250.000 kişi tıbbi hatalar yüzünden ölmektedir. Bunlardan 127 bini hastahanede, yanlış ilaç verildiğinden veya ilaçların yan tesirleri yüzünden ölmektedir. Aynı sebepten hastane dışında ölenlere ait istatistik yoktur, ancak hastahane dışında ölenlerin sayısı mutlaka daha yüksektir. İlaçların yan tesirleri yüzünden hastalananlarla ilgili ise hiçbir istatistik yoktur. Tecrübeler gösteriyor ki, kimyasal ilaçlar hemen hemen bütün hastalıkların temelinde yer almaktadır.

Birçok kimyasal ilacın, özellikle bağışıklık sistemi, kan dolaşımı ve kan üretimini doğrudan tahrip edici etkileri bulunmaktadır. Bazı ilaçlar kullanıldıkları dönemde, bazıları kullanımından haftalar, aylar, hatta yıllar sonra, bazıları ise doza bağımlı olarak etki gösterir. Bağışıklık sistemini ve kemik iliğini baskılar, kan üretimine engel olur, kan hücrelerinin, lökosit, trombosit ve alyuvarların bozulmasına ve parçalanmasına, hormon dengesizliğine, karaciğer toksisitesine, böbreklerde kanama ve iltihaplanmaya, kısırlığa ve başka birçok bozukluğa neden olabilir.

Örneğin, bazı ilaçlar bazı durumlarda kan hücreleri üzerinde yıkıcı etkide bulunurlar. Hücre duvarlarını eriterek yıkımı başlatır; bu hücreler çok hassas oldukları için bu kimyasal yıkıma direnemezler. Daha ağır vakalarda ise, kemik iliği baskılandığı için, kan üretimi bozulur, lösemi ve anemiler ortaya çıkar.

Tıp literatürüne bakıldığında şu sonuçlara ulaşılır:

Bazı ilaçlar kemik iliği hücrelerinde DNA ve RNA sentezini engelleyerek kan üretiminin azalmasına veya anormal hücre üretimine, bunun sonucunda lösemi ve anemilere sebep olurlar (kloramfenikol, oksasilin, isoniasid, sefalotin, fenindion, fenitoin, fenilbutazon gibi).

Bazı ilaçlar bağışıklık sistemini baskılarlar (Aminopirin, sulfonamidler, propiltiourasil, methimasol gibi)

Alyuvarların parçalanmasına (Hemoliz) sebep olan kırktan fazla ilaç vardır: Aspirin, sulfonamidler, sulfonlar, nitrofuranlar, kinin, klorokın, primakin, fenilhidrazin, probenesid, dimerkaprol, kloramfenikol gibi. Bu da bazen geçici, bazen de ömürboyu kalıcı anemi oluşturabilmektedir.

Bazı ilaçlar (fenacetin, sulfonamidler gibi) ve pek çok gıdada bulunan kimyasallar (anilin boyalar, nitrit ve nitratlar gibi), hemoglobini etkileyerek dokuların oksijen almasını ve beslenmesini engeller. İlaçlar, kemik iliği dejenerasyonuna ve bunun sonucunda kemik iliği yetmezliğine ve ağır anemilere neden olabilmektedir.

Trombosit ve trombosit üretimi bozukluğunda pek çok tıbbî ilaç sorumlu tutulmaktadır. Aspirin, kolşisin, antiromatizmal ilaçlar (ibuprofen, indometazin, fenilbutazon gibi), psikiyatri ilaçları, kalp ilaçları (klofibrat, dipridamol, papaverin, propranolol gibi), anestezikler, antibiyotikler (ampisilin, karbenisilin, gentamisin, penicilin gibi), bazı öksürük şurupları (gliserol, gayokolat gibi), bazı allerji ilaçları bu gruptadır. İlaçlar tarafından meydana getirilen immünolojik trombositopeni valproik asid, furosemid, sulfonamidler gibi bir çok ilacın kullanımı sırasında açığa çıkmaktadır.

İlaçların sebep olduğu damar romatizması (vaskulit, damar kireçlenmesi) denilen durumda cilt yüzeyinde ince kanamalar, morarmalar, kangren oluşumuna kadar değişen bulgular görülebilir. (Aspirin, allopurinol, klorotiazid, klorpropamid, digoksin, furosemid, indometazin, iyot, izoniasid, metildopa, piperazin, kinidin, kinin, rezerpin, sulfonamidler, tolbutamid, warfarin gibi).

İlaçların zararları başlıbaşına ciltlerce kitap konusudur. Aşağıda en sık kullanılan ilaçlardan bazıları örnek olarak verilmiştir.

1. **Sultamisilin** (antibiyotik): Yan etkileri, alerji (anaflaktik şok dahil), ishal, kanlı ishal, bağırsaklarda yaralar, sersemlik, halsizlik, havale, dilde kıllanma, kan üretimi bozukluğu, karaciğer zehirlenmesi, cilt hastalıkları ve nefrittir. Bu antibiyotik ufacık bebeklere bile verilmektedir.

2. **Depresyon tedavisinde en çok kullanılan ilaçlar:**

a. Fluoksetin: Yan etkileri yorgunluk, titreme, terleme, baş dönmesi, iştahsızlık, bulantı, kusma, ağız tadında değişiklik, baş ağrısı, sinirlilik, uykusuzluk, sersemlik, huzursuzluk, yorgunluk, iktidarsızlık, ağız kuruluğu, ka-

bızlık, cilt döküntüleri, kaşıntı, viral enfeksiyon, bacak ağrısı, görme bozukluğu, ateş, üst solunum yolu enfeksıyonu, anjin, sık idrara çıkmadır.

b. Seroxat: Depresyon ilaçlarında kullanılan paraksodin maddesinin yan etkileri üzerine Norveçli bilim adamları tarafından bir araştırma yapılmıştır. Depresyon tedavisi gören 1500 hasta üzerinde yapılan araştırmada, 'Seroxat' kullanan 7 hastanın intihara teşebbüs ettiği ortaya çıkmıştır. Bazı sağlık örgütlerinin de 'Seroxat'ın intihar eğilimini artırdığını ortaya koyan araştırmaları vardır. Ruh Sağlığı Örgütü MIND, 'Seroxat' kullanan hastaların yüzde 50'sinde kendine zarar verme ve intihar eğiliminin arttığını bildirerek ilacın satışının durdurulmasını istemiştir.

3. Aspirin: Doğal aspirin söğüt ağacından üretilirdi. Ancak dünyada söğüt ağaçları giderek azalmakta, aspirin kullananların sayısı ise hızla artmaktadır. Dolayısıyla doğal aspirin yerine artık sentetik aspirin üretilmektedir. Doğal ile sentetik aspirinin farkı ölü ile canlı arasındaki fark gibidir.

Sentetik aspirin sindirim sistemi kanamaları, ülser, kulak çınlaması, baş dönmesi (vertigo), işitme kaybı, kan üretimi yetersizliği, demir düşüklüğü, pıhtılaşma süresinin uzaması, aşırı duyarlılık reaksiyonu olarak kaşıntı, deri döküntüleri, dil ve dudaklarda şişme, astım ve anafilaksi şoku görülebilir ("Alerji" bölümüne bakınız). Türkiye'de bütün insanlar hergün en az bir aspirin almaya teşvik edilmekte, aspirin kullananlarda bu yan etkilerin birkaçı veya tamamı görülmektedir. Bir ülkede en etkili kan sulandırıcı olan limon yetişiyorsa o ülkede aspirin kullanmanın hiçbir geçerli açıklaması olamaz.

4. Halotan: Genel anestezi için sık kullanılan, orta zararlı analjeziklerden biridir. Vücuda giren halotanın % 60-80'i 24 saat içinde solunum yoluyla atılır. Fakat bu zaman zarfında bile akciğer dokuları ciddi bir tahribata uğrar. Geri kalan kısmı metabolizmaya karışıp idrarla dışarı atılırken, böbrek hasarına neden olabilir. Halotan alan hastaların yaklaşık % 20'sinde karaciğer enzimlerinde yükselme ve bazen karaciğerde masif nekroz gelişebilir. **Genel anestezi alan her hastanın beyni farklı derecelerde hasara uğrar. Bazen bebeklere ve küçük çocuklara, röntgen gibi basit tıbbi müdahalelerde bulunmadan önce bile belirli bir pozisyonda, hareketsiz tutmak için genel anestezi önerilmektedir.**

5. Synpitan (Sentetik oksitosin): Halk arasında **suni sancı** olarak bilinir. Sentetik oksitosinin kimyasal yapısı antidiüretik hormonun yapısı ile ben-

zerlik gösterir. Bu nedenle oksitosin hem anne hem de bebeğin vücudunda su tutulmasına neden olur. Şiddetli su tutulması bilinç bulanıklığına, istemsiz kasılmalara, nöbetlere, kalp yetmezliğine, komaya ve hatta ölüme neden olabilir. Oksitosinin en önemli özelliği bebeğin beyin dokularında toplanması ve beyinde ödem oluşturmasıdır. Suni sancı ile doğan bebeğin beyni farklı derecelerde hasara uğrar. Bu hasar bebekte huzursuzluğa, ateşe, havaleye ve hiperaktiviteye sebep olabilir.

En büyük hasarı ise suni sancı verildikten sonra sezaryene alınan kadınların ve bebeklerinin beyni görür. Bu durumda sentetik oksitosin ve genel anestezi için kullanılan analjezik birbirinin zararını arttırır. Bunların etkisiyle bebeğin beyninde oluşan hasar hiperaktivite, otizm, epilepsi gibi nörolojik veya şizofreni gibi ruh hastalıklarına neden olur. Anneler zamanla hafıza kaybına ve ruh hastalıklarına maruz kalırlar. Bu sebepten psikolog ve psikiyatristlere devam eden hastaların büyük çoğunluğu sezaryenli kadın ve çocuklardır. Çünkü, resmi açıklamalara göre, Türkiye'de her iki doğumdan biri sezaryenle gerçekleşir. Ancak gerçekte bu oranın daha da yüksek olduğunu herkes bimekte ve hemen hemen her doğumda suni sancı kullanılmaktadır.

Tıbbi ilaçların kullanılmasındaki amaç hastalıkları yok etmektir. Ancak tıp tarihi acımasızca göstermektedir ki, kimyasal maddeleri vücuda almak ve dolaşım sistemi, solunum sistemi gibi sistemlerin işlevine bilinçsizce müdahale etmek akıllıca bir iş değildir. Organlarda, sistemlerde ve hücrelerde, her saniye meydana gelen, aklın alamayacağı kadar karmaşık, muhteşem ve sonsuz işlemi kontrol etmeye hiçbir insanın aklı ve gücü yetmez, yetmeyecektir.

Az Çiğnemek

Karbonhidratlar, organik asitler, aromatik maddeler ve tuzların hazmı ağızda, bol enzim içeren tükürükle başlar; çiğneme esnasında enzimlerle karışır ve bir kısmı ağızdaki kılcal damarlara süzülür. Ağır karbonhidratların hazmı ağızda başlar ve midede aynı enzimlerle devam eder. Ağızda yemeğin kimyasal yapısı hakkında toplanan veriler beyne gönderilir. Beyin bu bilgiyi analiz eder ve yemeğin hazmını programlar. Bu durumda çiğneme işlemi büyük önem taşımaktadır. Yemek ne kadar iyi çiğnenirse, beyin

yemeğin tahlilini o kadar iyi yapar ve sindirim sistemini o derece iyı hazırlar. Çiğnenmiş yemeğin tadı ve kokusu ağızda dağılmalı ve kaymağa benzer bir nesne (kimus) haline gelmelidir. Bu da 15-40 çiğneme hareketi ile elde edilir.

Ağızda çok miktarda akupunktur noktası bulunur (her bir dişin dibinde 2'şer tane). Çiğneme esnasında besinlerden ayrılan enerji bu akupunktur noktaları vasıtasıyla vücudun genel enerji dolaşımına karışır. Bu yüzden küçük yudumlarla içmek ve küçük lokmalar halinde yemek gerekir. Süt, et suyu, meyve-sebze suyu veya su küçük yudumlarla alınır, ağızda ılıtılır, tükürükle iyice karıştıktan sonra yutulur. Eğer gıdalar yeterince çiğnenmezse, sindirim başından itibaren bozulacaktır.

Hızlı yiyen daha çok yemeye mecbur kalır, çünkü vücut besinlerdeki enerjiyi ağızdaki akupunktur noktaları vasıtasıyla kullanamaz, sadece kimyasal bağlantıları çözme işlemi sonucunda oluşan enerjiyi kullanır. İyi çiğnenmemiş yemek parça veya kütle halinde mideye gelir. Mide bu kütle ve parçaları hazmedemez, sadece çürütür. Taze ekmek, bilhassa taze beyaz ekmek parçaları (özellikle kan grubu "0" olanlar için) ve et parçaları (özellikle kan grubu "A" olanlar için) en zararlısıdır. Midede çürümeye başlayan kütleler ve parçalar bağırsaklara iner ve orada çürümeye devam eder. Bağırsaklarda çürüyen kütle ve parçalar kandaki lökositleri (akyuvarlar) artırır. Bağışıklık sistemi de bu duruma karşı koruma programı geliştirmek zorunda kalır ve böylece her yemek bağışıklık sistemini sarsa sarsa vücudu felakete götürür. Ancak taze meyve ve sebzelerin lifleri, çekirdekleri ve kabuklarında böyle bir tehlike sözkonusu değildir. Bunlar bağırsakta yaşayan yararlı mikropları artırır ve vücudun yararına kullanır. Bunun için meyve ve sebzeleri kabuklarıyla ve birkaç çekirdeğiyle berlikte yemelidir. Bağırsakların mikroflorasını canlandırmak için yapılacakbir başka şey de her gün 1-3 diş sarımsak yutmaktır.

İyi çiğnemenin yararları:

- Yemeği iyi çiğneyen, az çiğneyene göre, daha az yer-içer. Çünkü yemeğin enerjisini eksiksiz kullanmış olur.
- Karışık yemeğin zararı azalır.
- Hazım süreci kısalır.
- Mide, pankreas, karaciğer ve bağırsakların işi kolaylaşır.

- Çok daha az enzim (insülin dahil) harcanır.
- Mide, bağırsak, karaciğer, pankreas, bağışıklık sistemi, diyabet, tümör, kanser, alerji, diş çürümesi, sinir ve ruh hastalıklarından korunmuş olunur.
- Mevcut olan hastalıklar hafifler.
- Şişmanlıktan emin olunur v.s.

Büyük alimler uyuşturucu, sigara ve alkole bağımlılık ve diğer psikolojik, ruhsal ve sinirsel hastalıkların temelinde az çiğneme olduğu konusunda görüş birliği içindedir. İyi çiğnenmemiş yemek karaciğer, dalak ve kalbe ağır yük yükler. Bu organların durumu ise ruhsal dengeyi doğrudan etkiler. Büyüklerimiz, "**Lokmayı büyük alan ve iyi çiğnemeyene delilik isabet eder**" derlerdi.

Hazımsızlık, yüksek kan şekeri, mide, bağırsak, karaciğer, dalak ve tüm sağlık problemlerinden kurtulmak için bazen sadece beslenme ve çiğneme alışkanlıklarını düzeltmek yeterli olabilmektedir.

Bu satırları okuyanlar, çocukları yanlış besleyerek ne kadar büyük bir tehlikeye sürüklediklerini düşünmelidir. 1,5 yaşına kadar çiğnemeyi bilmeyen, anne sütü dışındaki besinleri sindirecek enzimlere sahip olmayan ve cahil anne-babalara karşı savunmasız kalan biçare çocuklara zorla yemek yedirenler, hiç olmazsa, çiğneyip vermelidir.

Nefes Alıp Vermenin Bozulması

İnsanın bu dünyada aldığı ilk nefes hayatının başı, son nefes ise sonudur. Bu iki nefes arasında akan ömür boyunca alınan her nefesin önemi büyüktür. Nefes, neşe-hüzün, mutluluk-mutsuzluk, kızgınlık-sakinlik, korku-cesaret gibi duygular üzerinde terbiye etkisi yapar. Vücut, doğal nefesle doğal duyguları, doğal düşünceleri, doğal kuvvetleri ve aynı zamanda organların sağlığını muhafaza eder. Çünkü **nefes, bedenin hücreleri ile oksijen, su ve gıda gibi vücuda alınan maddeler arasında uyum oluşturur.** Bu faktörlerin tamamını gözönünde bulundurarak diyebiliriz ki nefes, sağlığı ve düşünceyi besleyen bir kuvvettir.

Bir bebeğin nasıl nefes alıp verdiğine dikkat edilirse nefes alırken (Haaay) karnının şiştiği, verirken (Huuu) içeri çekildiği görülür. Bu solunum doğal solunum olarak adlandırılır. **Ağlayan çocuk, nefes vererek ses çıkarır, sağlıklı çocuklar nefes vererek konuşur. Doğal olan, bu şekilde nefes alma**

ve konuşma tarzıdır ve hayat boyu böyle olması gerekir. Doğal bir şekilde nefes alıp-veren insanda akciğerlerin tüm segmentleri nefes faaliyetine iştirak eder ve bu durum diyaframı kuvvetli bir şekilde hareketlendirir. Diyaframın hareketleriyle göğüs ve karın organlarına masaj yapılır, kan dolaşımı kolaylaşır, organlar kuvvetli, sağlıklı ve temiz kalır. Diyafram, öneminin büyüklüğünden dolayı "ikinci kalp" olarak da isimlendirilmiştir.

İnsan çok, sık ve karışık yemeye, sigara içmeye, sandalyede oturmaya ve yaşlanmaya başlayınca, diyafram katılaşır ve nefes alıp-verme düzeni bozulur. **Doğal olmayan, iyi çiğnenmeyen ve karışık yenen yemekten oluşan gazla karın şişer, diyafram kaburga kemiklerinin altında veya midenin ucunda hareketsiz kalır. Katılaşmış bir diyafram doğru nefes almayı ve bedenin yeterli miktarda oksijen almasını engeller ve insanın kendini sürekli yorgun ve bitkin hissetmesine sebep olur.** Bu durumda saatlerce sandalyede oturmak ya da dar elbise giymek, göğüs ve karın boşluğundaki organlarda kan dolaşımını daha da zorlaştırır, gaz çıkarmayı engelleyerek gazın kana karışmasına sebep olur. Kan, pis kokulu, zehirleyici bir nitelikle organlara yönelir ve yeni hastalıkları körüklemeye başlar.

Endüstriyel atıklar, sigara ve alkollü içecekler de nefes düzenini bozar, onun doğal yönünü değiştirir, hatta nefes alıp verme mekanizması tersine döner: Nefes alırken karın içeri çekilir, verirken karın şişer. Bu şekilde nefes alıp verdikçe akciğerlerin alt bölümleri mekanizmaya iştirak edemez hale gelir. Bu durumda göğüs kaslarının göğüs kafesini genişletmek için harcadığı enerji, nefes alma yoluyla kazanılan enerjiden daha fazla olur. Normalde nefes yoluyla havadan alınan enerjinin göğüs kafesini genişletmek için harcanan enerjiden daha fazla olmalıdır. Böylece vücut negatif enerji biriktirir ve enerji dengesizliği ortaya çıkar. Bu işlev konuşma esnasında da bozulur, insan nefes verdiğinde olduğu gibi, aldığında da konuşur hale gelir (degradasyon işaretidir). Bu durumda nefes, konuşma ve organlar arasındaki işbirliği bozulmuş olur.

Her bir organ sadece kendisine ait olan titreşimde çalışır. Dinimiz bunu **"her organın kendine ait bir zikri vardır"** şeklinde anlatır. Ters nefes, organların zikrinin bozulmasına yol açar. Zikri bozulan veya zikirden vazgeçen organ ise hastalanır.

Nefes alıp vermeyi düzeltmenin en kısa ve kolay yolu 3 günlük açlıklar yapmak ve Kur'ân-ı Kerim'i nefes kontrolü ile sesli ve tecvitli okumaktır.

Kur'ân-ı Kerim'de nefes alma, verme ve duraklama yerleri belirtilmiştir. Bir nefeste 30-60 saniye kadar yüksek sesle Kurân-ı Kerim okuyarak 1-2 ay içinde nefes alıp verme düzeni yeniden kurulabilir. Koşma, kürek çekme ve yüzme nefesi düzeltmenin diğer yollarıdır. Tok karna kıraatle Kur'ân-ı Kerim okumak veya nefes kontrolü ile yapılan hareket (koşma, kürek çekme v.s.) kalbe ve akciğerlere zarar verir. Bu sebepten hafız ve imamlar arasında kalp hastalıkları sık görülür. O yüzden bu işlemin yemekten en az 1,5-2 saat sonra yapılması daha uygundur.

Akciğerlerdeki hava yollarının daralmasına bağlı olarak insanların nefes almalarını zorlaştıran Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığının oluşumunda en önemli neden sigara olarak kabul edilir. İçilen her bir sigara başlıbaşına bir sanayidir. Bu sanayi aynı anda 4 bin çeşit kimyasal birden üretir. Bu kimyasallar arasında mutajenler, toksinler, yaklaşık 60 çeşit kanserojen ve benzeri madde bulunur. Bunların yaklaşık %20'si doğrudan içenin akciğerlerine va kanına, %80'i çevreye ve çevresindeki insanlara zarar verir.

Burun tıkanması da bademciklerin şişmesi, ateşin yükselmesi veya ciltteki döküntüler gibi hastalanan bedenin yararınadır. Burun deliklerinin tıkanması ile sempatik ve parasempatik sinir sistemleri arasında denge sağlanır. Burun tıkandığı zaman kimyasallarla ısrarla açmaya çalışmak bu dengeleme faaliyetine zarar verir. Soğan suyu, çörekotu yağı, acı kavun yağı ve suyu gibi doğal açıcılar ise enerji dengesizliğinin sebebini ortadan kaldırdığı için faydalıdır. Tıkalı burun deliğini iyice kapatıp diğeriyle derin nefes alıp vermek, daha kısa zamanda enerji dengesini sağlayacak ve burun tıkanıklığı daha kısa zamanda geçecektir.

Zararlı Duygu ve Düşünceler

Nefret, bencillik, kızgınlık, hased, su-i zan, korku, ümitsizlik, aşırı merak, şüphe, endişe gibi negatif duygular vücutta fazla miktarda hormon üretir. Bu hormonlar kana karışarak zararlı maddeler oluşmasına neden olur. Bu maddeler beyindeki su havuzlarını bulandırır, hormon üretim dengesini bozar, psikolojik hastalıklara, karaciğer, kalp ve dalak hastalıklarına sebep olur. Bu zararlı düşünce ve fikirlerden ne kadar çabuk kurtulursak bizim için o kadar iyidir. Güzel ahlâk, güleryüz, iyi niyet, hüsn-ü zan ve Allahü Teala'ya tevekkül, insan sağlığı için fevkalâde yararlıdır.

Yanlış Oturma

Çağdaş insanın zararlı bir alışkanlığı da sandalye ve koltukta oturma alışkanlığıdır. Sandalyede otururken aldığımız pozisyon karın ile bacaklardaki kan ve enerji dolaşımını zorlaştırır; bağırsakların çalışmasını yavaşlatır, kabızlığa, prostat ve yumurtalık hastalıklarına, basura, varise, eklem ve omurga hastalıklarına davetiye çıkarır.

Bağdaş kurarak, dizüstü, bir bacak üzerine ikincisini bükerek, bacaklar arasında yerde oturmak veya çömelmek kan dolaşımını ve enerji dolaşımını kolaylaştırır.

Sandalye ve koltukta oturanlar, gün boyu sadece oturup kalkarken hareket ederken yerde oturmak, kaslar, eklemler ve tüm organlar için oturulduğu sürece devam eden mükemmel bir egzersizdir. Yerde oturanlar, yukarıda anlatılan hastalıklardan emin olur. Çocuklar, anne-babaları sandalye ve koltukta oturmaya alıştırıncaya kadar, hep yerde otururlar.

Büyük ve küçük abdest için alaturka tuvaleti tercih etmek ve çömelerek oturmak gerekir. Klozet üzerinde oturarak ihtiyacı gidermek tabiata aykırı ve sağlığa zararlıdır. Klozette otururken vücudun aldığı şekil, dışkının kalın bağırsaktaki hareketini engeller, kalın bağırsağın hareketi yavaşlar; düz bağırsak, dışkının oluşturduğu baskıyla genişler ve kabızlık meydana gelir.

Büyük, küçük abdesti ve gazı fazla tutmak zararlıdır. Bu durumda, idrar, dışkı ve gazlardaki zararlı maddeler kana karışır, organları zehirleyerek yaşlanmayı hızlandırır.

Tarım İlaçları Hormonlar, suni gübreler, herbisitler, pestisitler

Tarım ilaçlarını kullanırken miktarını kontrol etmek çok zordur. Kontrol dışı kullanılan bu maddeler toprağa, yeraltı sularına karışır, sebze, meyve, baklagil ve tahıllara; bitkiler vasıtasıyla da hayvanlara geçer. Sonunda meyve, sebze ve et ile soframıza gelir, vücudumuzdaki hücrelere kimyasal savaş açar.

Bu ilaçlar organlarda toplanarak kişiyi hayatı boyunca etkiler. Daha çok karaciğere, üreme organlarına ve beyne zarar verir. Örneğin uzun zaman önce yasaklandığı ve artık kullanılmadığı halde bazı besin maddelerinde ve insan vücudunda hala D.D.T, Atrazin, Chlordan benzeri maddelere rastlanmaktadır. Yaşı 30-40'ın üzerinde olanlarda, bunların sebep olduğu has-

talıkları görmek mümkündür. Vücutta depolanan bu maddeler ömür boyu çıkarılıp atılamaz; hiçbir şekilde etkisini kaybetmez, anneden bebeğe eş ve süt vasıtasıyla geçerek zararını çocuğun üzerinde de sürdürür.

Ekinlerde kullanılan herbisit ve pestisitler bitki hastalıklarına sebep olan virüs, mikrop ve parazitlerle beraber, ayrım yapmadan, faydalı mikropları, solucan, sinek ve böcekleri de öldürürerek ekolojik dengeyi altüst eder. Toprağın verimini düşürür, insan sağlığını olumsuz etkiler, beden-ruh dengesini bozar. Bilim adamları, yaptıkları araştırmalarda, ana beyin hücrelerinin yıkımı sonucu oluşan parkinson ve alzheimer gibi sinir sistemi rahatsızlıkları ile böcek ilaçları arasında bağlantı olduğuna dair verilere ulaştıklarını belirtmektedir.

Deterjanlar, Kimyasal Maddeler, Kozmetikler ve Vücut Bakım Ürünleri

Mikropların insan hayatında büyük rolü vardır. Mikroplar havayı, suyu temizler; zenginleştirir ve toprağın verimliliğini sağlar. Mikroplar ölü insan, hayvan ve bitkileri çürüterek dünya yüzeyini temizler. İnsanların ve hayvanların derilerini-kıllarını ve bitkileri temizler; bütün canlıları çeşitli hastalıklardan korur; dünyadaki yaşam sürecini dengeler. Her bir çeşit mikrobun vazifesi o kadar net, o kadar ince ve farklıdır ki, insanlar bunları asla beceremez. Mikroplar o kadar önemli varlıklardır ki, tamamı aniden yokolsa, dünya hayatı bazı alimlere göre sadece 15-20 dakika, bazılarına göre 1 saat sonra sona ererdi. Biyologlar "**Melek dediğimiz varlıklar belki de mikroplardır**" demektedir. Bugün mikroplara 3 yönden birden acımasızca hücum edilmektedir:

1. Antibiyotik, sülfanilamid gibi antimikrobiyal maddeler, sterilizasyon işlemleri, deterjanlar ve tarım ilaçları mikropları direkt öldürür veya çoğalmasını durdurur.

2. Yağların hidrojenize edilmesi, besinlere katılan koruyucu katkı maddeleri ve aromalar besinlerin yapısını bozarak mikropların yiyemeyeceği hale getirir; beslenme ve çoğalmalarını engeller.

3. Mikroplara karşı açılan en tehlikeli ve kapsamlı savaş nanoteknoloji ve gentoknolojisi ürünü maddelerle yapılmaktadır. Bu şekilde mikroplar hem besinden mahrum edilerek, hem de doğrudan öldürülerek yokedilir.

Ancak mıkroplara karşı açılan bu amansız savaş mikroplardan çok insanlara zarar vermiştir. **Tuz ruhu, çamaşır suyu, bulaşık deterjanı, yağ çözücü, lavabo açıcı, çamaşır deterjanı, leke giderici, beyazlatıcı, yumuşatıcı ve benzerleri organik kalıntı ve mikropları nasıl anında eritip yok ediyorsa, akciğer ve beyin hücrelerini de aynı düzeyde, üstelik doğrudan etkilemektedir. Solunum yoluyla vücuda karışan deterjanlar beyin damarlarını, akciğerlerdeki bronşları ve alveolleri eritir, yıpratır, şişirir ve kana karışır.** Kan dolaşımı bozuklukları, damar deformasyonları, MS, alzheimer gibi ağır beyin hastalıklarına; akciğer, karaciğer, böbrek hastalıklarına ve ayrıca kısırlığa yol açar.

Kimyasal deterjanlara alternatif olarak sunulan, gen teknolojisi yöntemiyle üretilen; "tamamen doğal" ve "sağlıklı" olduğu iddia edilen, hatta suyu çiçeklere döküldüğünde onları coşturan bitkisel kökenli deterjanlar kimyasal deterjanlardan daha tehlikelidir. Bunlar mutasyonlara ve kansere sebep olabilir.

Bu temizlik maddelerini kullanan insanlar cansız, halsiz, uyuşuk, hormon dengesi bozulmuş, hafızası zayıflamış, şuuru bulanık, düşüncesi bozuk, mutsuz, depresif, rengi toprak rengi veya kanı çekilmiş gibi, saçları kırık ve seyrek, tırnakları gri veya mordur. Böyle olması doğaldır, çünkü bu rahatsızlıklar, Allah'ın hizmetimize verdiği, yalnızca vazifesini yerine getirmeye çalışan varlıkları, yani mikropları, vazifeleri başında öldürmenin karşılığıdır.

Deterjanlar, sadece çamaşır makinalarında, minimal miktarda kullanılabilir. Makinaya deterjan koyarken burun bir bezle kapatılıp muhafaza edilmeli, yıkama bittikten sonra ek durulama yapılmalıdır. Elle yıkamada ve ev temizliğinde sadece parfümsüz, boyasız, doğal sabun veya arap sabunu ve tel, kil, kum gibi mekanik temizleyiciler kullanılabilir. Vücut ve elleri yıkarken her defasında sabunlamak şart değildir. Cildin üzerinde yaşayan, cildin sağlığını korumakla görevli mikroplar, bu işi bizden daha iyi yaparlar. Biz olur olmaz sabun kullanarak, bu mikropların görevini aksatmış oluruz.

Aslında, **su ve topraktan daha iyi temizleyici yoktur.** Çünkü bizi ve ortamımızı kirleten herhangi bir madde veya mikroplar değil, negatif enerjidir. Negatif enerjiyi kıran da deterjan değil, temiz su ve topraktır.

Yeryüzündeki bütün canlılar yani insanlar, hayvanlar ve bitkiler havaya, suya ve toprağa atık bırakır. Ekolojik sistem bu atıkları dönüştürmek ve fay-

dalı hale getirmek için mükemmel bir şekılde yaratılmıştır. Ekolojik dengenin bozulmadığı bölgelerde veya insanların girmediği bır ormanda rahatsızlık veren herhangi bir atık görmek mümkün değildir.

İnsan veya hayvan cesedine ilk önce böcekler ve sinekler gelir. Onlar kendilerine ait rızkı tüketir, cesedi sonraki varlıklar için hazırlayarak çekilirler. Sonra kurtlar gelir, aynı şekilde kendilerine ait rızkı tüketip, cesedı bakteriler için uygun hale getirip çekilirler. Son işlemi ise bakteriler yapar ve cesetten geriye kemiklerin dışında bir şey bırakmazlar. Dünya yüzeyi cesetlerden ve ölü organizmalardan bu şekilde temizlenir.

Çağdaş insan yiyecek, içecek ve vücut bakım ürünlerindeki koruyucularla, kullandığı kimyasal ilaçlarla adeta kendini mumyalamıştır. Bu yüzden son yıllarda Avrupa'da bazı mezarlardaki cesetler, çürümeden olduğu gibi duruyor. Çünkü böcek, sinek ve bakteriler artık cesetleri çürüterek toprağa karıştıramıyor. Doğal alanları da kirleten koruyucu katkı maddeleri ve ilaçlar yüzünden bir süre sonra hayvanların cesetleri de çürümez hale gelecektir.

Diğer taraftan böcek, sinek ve bakterilere karşı kullanılan kimyasallar ekolojik dönüşümü sağlayan bu vazifeli yaratıkların nesillerini tüketmektedir. Bu durum devam ettiği sürece, biyolojik çevrim yavaşlayacak, bazı böcek, sinek ve bakterilerin nesli yok olacak, dünya ölü bataklığına dönüşecek ve ekolojik kıyamet kaçınılmaz olacaktır.

Demek ki, **deterjan, tarım ilacı, antibiyotik ve katkı maddelerini kullanan insan "ekolojik kıyamet"i bizzat kendi elleriyle hazırlamaktadır.**

Aromalar

Aromalar, latif maddeler olduğu için, iç salgı bezlerini, sinir sistemini ve ruhu doğrudan etkiler. Beyin, düşünceleri, görüntüleri, müziği ve benzeri etkileri kontrol eder. Fıtratına uygun olanların etkisini kabul eder, olmayanları reddeder. Ançak beynin, kokuların tesirini kontrol etme mekanizması yoktur. Bu sebeple herhangi bir engelle karşılaşmadan vücuda giren kokular ruh üzerinde çok etkili olurlar.

Peygamberimiz (s.a.v.)'den gelen rivayetlere göre, bazı kokular melekleri çekerken, habis ruhları kovarlar. Örneğin, sandal, misk, amber, gül, gül yağı, çörekotu, üzerlik otu, reyhan ve kına kokusu melekleri çeker. Bazı ko-

kular ise habis ruhları çekerken melekler onlara dayanamazlar: Alkol, sigara, idrar, dışkı, köpek kokusu, leş, kan gibi necis maddelerin ve bazı bitkilerin kokusu gibi.

Daha önce bütün kokular doğal yollardan elde edilirdi. Örneğin, misk kokusu, misk geyiklerinin cinsel bezlerinden, gül, menekşe, lavanta, yasemin, ıtır kokusu direkt bitkilerden elde edilirdi. Bugün, kozmetik ve vücut bakım ürünlerinde, yiyecek ve içeceklerde doğal aromaların yerine her çeşit koku ve tadı verebilen, "doğala özdeş aromalar" kullanılmaktadır. Gen teknolojisi ve nanoteknoloji yöntemiyle misk aroması, gül aroması, tereyağı, süt ve peynir aromaları, işlenmiş et aromaları, çeşitli bal aromaları, kahve aromaları, mantar aromaları, portakal, çilek, armut gibi meyve ve sebze aromaları, nane, tarçın, zencefil, damla sakızı gibi baharat aromaları çok ucuza üretilmektedir.

Doğal bitkilerden doğal yollarla elde edilen ve "esansiyel yağ" veya "uçucu yağ" olarak adlandırılan kokulu yağlar yüzyıllardan beri korku, endişe, stres, depresyon gibi ruhsal sıkıntıları, baş ağrısı, adet huzursuzluğu ve cilt problemleri gibi çok çeşitli rahatsızlıkları tedavi etmede kullanılmaktadır. Mesela

- Gül uçucu yağı doğum sırasındaki psikolojik etkisi ile doğumun kolay geçmesini sağlar.
- Atlas sediri, tefarik, yasemin, ıtır uçucu yağları, ruhsal sıkıntıları giderici, sinirsel gerginlikleri gevşetici, sakinleştirici, dengeleyici ve güçlü anti depresanlardır.
- Ful uçucu yağı, ruhi gerginlikleri, cinsel isteksizlikleri çözer, duygusallığı artırır ve dişiliği kuvvetlendirir.

Kokuların tedavi amacıyla kullanılması ve ciddi problemlere çözümler getirebilmesi, kokuların insan beyninde ve bedeninde ne kadar etkili olduğunu göstermektedir. Öyleyse bu kadar güçlü etkiye sahip kokular, bugünkü kullanımıyla "doğala özdeş aromalar" tam tersi etkiler için de kullanılabilir. Yani bir aroma insanın dengesini bozmada veya depresyona sürüklemede, ya da insanları toplu halde belli hastalıklara düşürmede ve yönlendirmede etkin rol üstlenebilir. ("Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.)

Parfüm, krem, ruj, saç jölesi, saç boyası, tıraş malzemeleri, deodorantlar, makyaj malzemeleri gibi kozmetiklerde, şampuan, losyon, sabun, diş

macunu, güneş kremi, hijyenik pedler, hazır bezler, bebeklerin temizlik ve pişik malzemelerinde binlerce çeşit kimyasal ve sentetik madde kullanılmaktadır. Bu maddelerin % 60'ı kan dolaşımına karışır, vücuttan atılamaz, kan ve dokularda birikir. Vücuttan atılamayan bu kimyasallar, hormonal sistemi, beyni ve ruh-beden dengesini olumsuz etkiler, üreme organlarında bozukluğa ve kısırlığa, gebelik, doğum ve emzirme problemlerine neden olur, kanseri ve benzeri hastalıkları tetikler, alerjilere ve mutasyonlara yol açar.

Örneğin, kozmetiklerde ve vücut bakım ürünlerinde dayanıklılığı sağlamada en çok kullanılan madde parabenlerdir, yani metil, etil, propil, butil paraben ve sodyum benzoattır. Parabenler, diş macunu, şampuan (bebe şampuanı dahil), krem, güneş kremi, saç jeli gibi ürünlerde kullanılmaktadır. **Parabenlerin kimyasal yapısı östrojen hormonuna benzer.**

Kadın vücudunda depolanan parabenler östrojen gibi davranıp, üreme organlarında bozukluklara, göğüs kanserine, endometriozise, çikolata kistlerine, kısırlığa ve doğum kusurlarına sebep olabilmektedir. Erkek vücudunda depolanan parabenler spermlerin sakatlanmasına ve ölmesine, prostat kanserine, endometriozise zemin oluşturmaktadır. Bu maddeler ağır cilt rahatsızlıklarına veya deride kızarıklık, şişlik, kaşıntı ve ağrıya neden olur.

Kozmetik ve vücut bakım ürünlerinde sık kullanılan **Metionin, Lard, Keratin, Jelatin, Gliserin** (Gliserol), **Hidrolize protein** ve benzeri pek çok madde mezbaha artıklarından, tırnak, kıl, kan, ölü evcil hayvan ve domuzdan üretilmektedir.

Sabun, şampuan, krem, parfüm, deodorant, diş macunu, deterjan, hazır yiyecek ve içecekler bu tip aromalar içerdiği için, onları kullandığımızda abdestimizin sahih olup olmadığı, yiyip içtiklerimizin helal olup olmadığı belli değildir.

Sterilizasyon

Hububat ve türevlerini bütün mikroorganizmalardan arındırma veya bunlardaki mikrop ve böcek gelişimini önleme işlemine sterilizasyon denir.

Sterilizasyon için klor, hidrojen peroksit, iodofor ve iyot bileşikleri, anyonik ve naniyonik yüzey aktif maddeler, formaldehit, klor bileşikleri, asidik anyonik bileşikler ve fosforik asit gibi kimyasal dezenfektanlar kullanılır.

Örneğin, yeşil salata ve taze kesilmiş sebzelerde sentetik, organik ve inorganik asitler ile, musluk sularında ise klordioksit ile sterilizasyon yapılır.

Sterilizasyonda kullanılan bu dezenfektanlar hücre sitoplazmasının yapısını değiştirerek hücrenin metabolizmasını bozar. Hücre metabolizmasının bozulması ile çeşitli hastalıklar meydana gelir.

Duman, Toz, Eksoz

Fabrikalardan yükselen duman, otobanlardan gelen toz ve eksoz, yüksek oranda asit, dioksin, PCB ve benzeri zehirli kimyasal maddeler ile civa, kurşun, kadmium gibi ağır metaller içerir. Bu maddeler havayı, toprağı ve suyu zehirler ve onların vasıtasıyla bitkilere, hayvanlara ve insanlara geçer. Bundan dolayı fabrika ve otobanların yakınında ikamet etmek veya ekin ekmek doğru olmaz. Otobandan en az 50 metre uzaklıkta ekin ekilebilir. Konut yola yakınsa, evle yol arasında bahçe veya tarla değil, çalılık ve ağaçlık olması gerekir.

Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi

Bağışıklık sistemi, vucudu toksin, yabancı maddeler, kimyasallar, ilaçlar gibi cansız maddelere, virüs, mantar ve bakteriler gibi canlı antijenlere karşı korur, onları tanır ve yok eder. Bağışıklık sisteminin, zararlı maddelerin (antijenlerin) vücuda girmesini engelleyen dış ve iç bariyerleri vardır. Dış bariyerler deri, ağız-burun mukozası, mide asidi, öksürük, gözyaşı enzimleri ve terdir. Sağlıklı vücutta zararlı maddeler dış bariyerler tarafından tutulur, içeri girmesine izin verilmez. Antijenler dış bariyerleri geçmeyi başarırsa, bağışıklık sisteminin iç bariyerleri tarafından saldırıya uğrayarak yok edilirler.

Çocuk, 6-12 aydan itibaren çeşitli antijenlerle karşılaştıkça bağışıklık sistemi gelişir. Bu bağışıklığa, kazanılan bağışıklık ismi verilir. Kazanılan bağışıklık, lenfosit adlı beyaz kan hücrelerinin temeli üzerinde oluşur. Bu lenfositlerden bazıları antijenlere karşı antikor üretir. Antikorlar zararlı maddelere (antijenlere) tutunur ve antijenleri kolay parçalanır hale getirir. Kandaki lökositler ise parçalanmaya hazır hale gelen antijenleri sarar ve yok eder. Bazı lenfositler ise zararlı maddelere direk saldırır. Lenfositler, her hastalıkta geliştirdiği koruma taktiğini yıllarca bilgi olarak saklar.

Böylece bağışıklık sistemi tekrar aynı hastalıkla ya da antijenle karşılaştığında, daha hızlı ve daha etkili cevap verir.

Bağışıklık sisteminin antijenlere tepkisi etkili ise her türlü hastalığa karşı koruma sağlanmış olur. Tepki yeteri kadar etkili değilse alerji ve anafilaksi görülür ve çeşitli hastalıklar gelişir.

Hastalıkların Başlaması

Havaya karışan dumanlar, zehirli gazlar, tozlar, deterjanlar ve temizlikte kullanılan kimyasal maddeler solunum sistemiyle kana geçer ve dokulardaki hücreleri yıkmaya başlar.

Hormon, pestisit, herbisit ve suni gübrelerin yapısındaki kimyasal maddeler toprağa, yeraltı sularına karışır ve bitkiler vasıtasıyla hayvanlara geçer. Sonra da meyve, sebze ve et ile soframıza gelir, vücudumuzdaki hücrelere kimyasal savaş açar.

İyi çiğnenmeyen, mide ve bağırsakta çürüyüp mayalanan yemeklerden oluşan atıklar da, kısmen bağırsaklarda doğal yaşayan mikroplarla nötralize edilir; kısmen kana karışır ve kan ile bütün dokulara taşınır. Dokulardaki atıklar arttıkça, iltihaplanmaya veya çöplüklerdeki gibi yanmaya ve gaz oluşturmaya başlar. Oluşan bu yakıcı madde ve gazlar dokularda ağrı, sızı, iltihap ve mutasyonlara yol açar. Bu durum devam ettiği sürece, akla gelebilecek her tür hastalığa neden olur.

Ancak **bağışıklık sistemi** bu duruma müdahele eder: Ateşi yükseltir, ateş kanı ısıtır, nefesi, kalp atışlarını ve kan dolaşımını hızlandırır. Isınan kanda, dokuları temizlemekle görevli mikroplar çoğalır.

Çoğalan vazifeli mikroplar ve ısınan kan zehirli madde ve atıkları eritir. Vücut, bu eriyen zararlı maddelerden ve atıklardan, bademciklerin şişmesi ve iltihaplanmasıyla, balgamlı öksürükle, burun akıntısıyla, terlemeyle, alerji ve sivilcelerle kurtulmaya çalışır. Bu tür tepkiler sağlıklı bağışıklık sisteminin normal savunma mekanizmasıdır.

Öyleyse ateşi düşürmek, öksürüğü engellemek, burun akıntısını durdurmaya çalışmak, antibiyotik kullanmak, bademcikleri aldırmak cahilliktir; vücuda karşı yapılan bir haksızlık ve zulümdür. Halbuki, insan kendisini çevresindeki zararlardan koruyup, yemeklerini düzeltir, fazla ve zararlı yemekten vazgeçerse, ne ateşi yükselir, ne bademcikleri şişer, ne de alerjisi olur.

Midede hazım bittikten sonra besin maddeleri kimus şeklinde bağırsak-

lara iner. Orada birinci hazım tamamlanır, besin emilir ve karaciğere ikinci hazma gönderilir. Doğal olarak bağırsaklarda yaşayan mikroplar midede hazmolunmayan yiyecek kalıntılarını parçalar ve vücudun menfaatine kullanarak vitamin, şeker, hatta protein üretir. Vazifeli mikroplar toksik maddeleri nötralize ederek hızlı bir şekilde dışarı atmaya çalışır. İnsan, antibiyotik (**anti:karşı, biyo:hayat, yani hayat karşıtı**) kullandığı zaman, antıbiyotik vücuttaki mikroplarla birlikte, bağırsaklarda yaşayan doğal vazifeli mikropları da öldürür. Faydalı mikroplardan boşalan yeri zararlı mikroplar doldurur.

Doğal olmayan, iyi çiğnenmeyen, karışık, birbirine zıt veya fazla yenen yemekler midede çürüyerek bağırsaklara iner. Bağırsaklardaki tek hücreliler ve yabancı mikroplar bunlardan çeşitli zehirler üretir ve bu zehirler, toksinleri kana karıştırmadan dışarı atmakla görevli bağırsak tüycüklerini çürütür. Tüycüklerin çürümesiyle kelleşen bağırsaklarda yaralar oluşur ve koruma görevini yapamayıp, faydalı maddelerin yanısıra zararlı maddeleri de kana karıştırır. Bu zehirleri toplayan kan, direkt karaciğere geçer. Karaciğer, bu kanın bir kısmını böbreklere, bir kısmını da temizleyerek kalbe gönderir. Kalp, gelen kanı bütün organ ve hücrelere taksim etmekle görevlidir.

Ancak kandaki toksin ve atıkların oranı devamlı yüksek olursa, karaciğerin bunları temizlemesi zorlaşır. Bu durumda karaciğer bunları kendinde toplayarak hastalanır, yağlanmaya, büyümeye, kistler oluşturmaya başlar ve kanı yeteri kadar temizleyemez hale gelir. Böylece kanda atıklar çoğalır, kolesterol yükselir. Vücut, ağırlaşan kanın dolaşımını hızlandırmak ve atıkları çıkartmak için, damarları daraltmak ve tansiyonu yükseltmek zorunda kalır. Ancak hasta, tansiyon düşürücü ilaç aldığında, damarlar zorla genişler, kan dolaşımı yavaşlar, pis ve ağır kan damarlarda dolaşarak, atıkları damar duvarlarında biriktirir, dokuları kirletir, kılcal damarları tıkar.

Kan, daralan ve tıkanan atar damarlardan organların dokularına gerektiği gibi ulaşamayacağı için yeterli miktarda gıda da ulaştıramaz. Hücrelerin metabolik atıkları da daralan ve tıkanan toplar damarlardan ve o damarların bulunduğu organdan uzaklaşamaz ve hücrelerde birikmeye başlar. Sonuç olarak, hücre ve organlar aç kalır ve sürekli atıklarla uğraşmaktan asıl görevini yapamaz hale gelir.

Her bir hücre ve her bir organ belli bir titreşimle çalışır (Allah'ı zikre-

der). Ancak, atıkların birikmesiyle değişmiş olan hücre ve organların titreşim frekansları bozulur (Allah'ı zikirden ayrılır). Peygamberimiz (s.a.v.) **"Allah'ı zikirden ayrılmayan hayvanı avcı avlayamaz"**, buyuruyor. Sağlıklı hayvanı ne yırtıcı bir hayvan ne de avcı avlayamaz. (Bilimsel araştırmalar, avlanan hayvanların tamamının hasta hayvanlar olduğunu göstermiştir.) Öyleyse, zikirden ayrılmayan organ da hastalanmaz.

Aslında hastalık tektir: Yanlış yaşam tarzı. Ancak hastalık olarak isimlendirilen her vaka, yanlış yaşam tarzına karşı vücudumuzun gösterdiği tepkidir. Bu tepki yukarıda gördüğümüz gibi, mide ve bağırsakların işlevinin (hazmın) bozulması ile, bademciklerin şişmesi ile ve karaciğerde atıkların birikmesi ile noktalanır. Ancak karaciğer kendi fonksiyonunu tam olarak yapamaz hale geldiğinde, hastanın tabiatına göre, böbrek, cilt, akciğer, rahim, yumurtalık, kalp ve damar hastalıkları gibi farklı hastalıklar başgösterir. Bu hastalıklarla tek tek uğraşmak, boşuna, hatta zararına zaman geçirmektir. Çünkü birbirine bağlı olmayan hiçbir hastalık yoktur ki, tek başına tedavi edilebilsin.

Mesela bronşit ve zatürre olayını ele alalım:

İnsan uzun ömürlü süt ve süt tozu içeren hazır yiyecekleri, katkılı peynirleri, rafine edilmiş, katkılı hazır yiyecekleri, asitli içecekleri, mizaca uygun olmayan karışık yemekleri bol bol tüketiyorsa, bu yiyecekler kanın PH dengesini bozar ve vücutta büyük miktarda farklı toksik madde üretilmesine sebep olur.

Havaya karışan dumanlar, zehirli gazlar, tozlar, deterjan, asit, çamaşır suyu ve tuz ruhu kokusu solunum sistemini bozarak kana karışır. Kömür, kireç, alçı gibi maddelerin tozları akciğerleri doldurur. Böyle bir zarara karşı bağışıklık sistemi, insanın iştahını keser, ateşini yükseltir. Ateş kanı ısıtır, ısınan kan akciğerlerde toplanmış eriyebilen atıkları eritmeye başlar ve balgamı çoğaltır. Kanın ısınması ve balgamın artmasıyla birlikte akciğerleri korumakla görevli mikroplar çoğalır. Bu mikropların enzimleri ısınan kanın da yardımıyla, bronş duvarlarından mukus gibi organik ve kireç gibi mineral maddeleri kazıyarak atmaya başlar. Bu maddelerin parçaları çoğalınca, ateş düşer ve titreme çoğalır. Titreme, elbiseyi silkeleyip tozdan arındırma hareketine benzer. Bronşlardaki tıkanıklıklardan kazınan parçalar titreme hareketiyle balgama karışır, öksürükle akciğerlerden atılır.

Isınan kanın erittiği atıklar aynı zamanda deriye de gönderilir ve terle

dışarı atılarak deri üzerinde bir tabaka oluşturur. Her titremeyle birlikte deri üzerinde biriken toksin miktarı kat kat artar ve derideki gözenekleri tıkar. İkinci defa deriye gelen toksinler ilkindeki ateş yüksekliği ile dışarı atılamaz. Vücut, sonradan gelen toksinleri tıkanan gözeneklerden geçirebilmek için, ateşi daha fazla yükseltmeye mecbur kalır. Bu sebeple, hastanın ateşini düşürmek için yapılacak en doğru şey, ateş düşürücü vermek değil, cildi yıkamak veya silmektir. Vücut, yıkandıktan sonra, temiz cilt vasıtasıyla ateşi yükseltme ihtiyacı hissetmeden, rahat bir şekilde yeni toksik maddeleri atmaya hazırdır.

Deri, terleme, döküntüler, mantar ve sivilcelerle; **akciğerler**, nefesle ve öksürükle; **beyin**, hapşırma, burun kanaması, geniz ve burun akıntısı, kafa ve kulak arkası yaraları, kulak kiri ve iltihabıyla; **böbrekler** idrarla; **mide** ve **safra kesesi** kusma ile; **karaciğer** ve **bağırsaklar** ishalle, vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atar. **Saçların** dökülmesi ve **tırnakların** uzaması da yine toksinleri vücuttan uzaklaştırma yoludur. Buradan anlıyoruz ki Allah bütün hatalarımızı sonsuz rahmetiyle karşılar ve her bir adımda bir kurtuluş yolu gösterir. Ancak çoğu insan Allah'ın her adımda lutfettiği rahmetine her adımda isyanla ve ihanetle karşılık verir.

Bu durumdaki hastaya yardım edebilmek için:

- Bir şeyler yedirmeye değil, 3-4 gün hiçbir şey yedirmemeye gayret edilmelidir.
- Hastanın ateşi 39-40 dereceye kadar yükseldiğinde bile ateş düşürücü almamalı, tam tersine Allah'a şükretmelidir. 41 dereceye kadar yükselse bile, ateşe sabretmek gerekir çünkü, beyinde oluşan tıkanıklıklar sadece 40-41 derece ateşle eriyip dışarı atılabilir. ("FK-Havale" bölümüne bakınız.) Ancak ateş 39-40 dereceye kadar yükselince, hastayı, her terlemeden sonra **soğuğa yakın ılık su ile yıkamak, soğuk su ve buzla başını muhafaza etmek** gerekir.
- Ateşli bir hastaya önce **lavman** yapılmalıdır. Çünkü bağırsaklar dolu olursa, bütün zehirleri kana sızdırır ve hastanın durumunu ağırlaştırır. Bağırsaklar boş olduğu takdirde zehirleri kandan ve organlardan çeker.
- Bağırsaklar boşaldıktan sonra, soğuğa yakın ılık su ile **banyo** yapılır. Vücut, zehirleri terlemeyle attığı için, hastalık devam ettiği sürece her gün en az 1-3 defa (aslında her terlemeden sonra) banyo yapmakta veya sirkeli ya da limonlu suyla cildi silmekte büyük fayda vardır.

- Bu 3-4 gün süresince öksürüğü hafifletmek, böbrekleri çalıştırmak ve muhafaza etmek, kanı sulandırmak ve temizlemek için **limon veya greyfurt suyu** ılık su ile karıştırılarak içilebilir. Ancak içmek istemeyen zorla içmemelidir. Bu, beyin veya akciğerlerde ancak kuru açlıkla çözülebilecek fazlalık ve tıkanıklıklar olduğunun işaretidir.
- Kuvvetlenince hemen kalkmak, hareket etmek, yürüyüşe çıkmak gerekir. Ateş inmeye (2. veya 3. gün) başlarsa, ense altından başlayarak beline kadar 9-11 tane **sülük koymak**, sülükler düştükten sonra kesiklere vakum yapmak veya omuzlarla kürek kemikleri arasına hacamat yaptırmak gerekir.

Genellikle 4. günde hastalık biter ve insan onu unutur. Ancak iyileşmenin daha derin olması için 4. veya 5. gün hastanın iştahı açılınca, akciğerleri yumuşatıp temizleyen ve öksürüğü çoğaltan ilaçlar önerilir:

- 3-4 hafta boyunca her sabah 1-3 limon veya greyfurt suyu suyla içilir. Acıktıkça sırayla aşağıdaki ilaçlar içilir:

- Bal şurubuna 3-5 diş dövülmüş sarımsak veya 30-50 gr. soğan suyu karıştırılır ve 2 hafta boyunca içilir. Bal şurubu, 200 gr. ılık suya 1 tatlı kaşığı hakiki bal karıştırılarak hazırlanır.
- Yeşil mercimek, kimyon, kekik, kırmızı pul biber veya karabiber ile pişirilir ve süzülür. Posasından ayrılan mercimek suyu 3 gün boyunca içilir.
- 1 çorba kaşığı taze kavrulmuş keten tohumu, 14 tane çiğ tatlı badem, 3 tane acı badem, bir tatlı kaşığı ısırgan tohumu öğütülerek ikiye bölünür ve günde 2 defa bal şurubu ile yutulur. Bu ilaç öksürüğü yumuşatır, balgamı söktürür, akciğerleri temizler. 2 hafta boyunca kullanılır.

Akciğerleri kuvvetlendirme özelliğinden dolayı 5. günden başlayarak 2 hafta süresince safran içilir:

- 1 tutam safran, 200 gr. su ile karıştırılır ve bir gün bekletildikten sonra süzülür. Bu sudan 1-2 çorba kaşığı, günde 2 defa su eklenerek içilir.

Veya

1 kilo taze incir (taze incir yerine 250-300 gr. doğal kurutulmuş incir 2 bardak su ile ıslatılır ve bir gece bekletilerek kullanılabilir) + 3-4 tane tarçın kabuğu + 2 bardak su + 1 bardak şeker 10-15 dakika kaynatılarak, 5-6 saat bekletilir. Sonra yarım kilo bal, 2 çorba kaşığı toz zencefil eklenerek, 2-3 dakika düşük ateşte kaynatılır ve ateş kapatılır. Son-

ra sıcak su ile önceden ıslatılmış 1 çorba kaşığı safran eklenir, bir gün bekletilir ve süzülür. Süzüldükten sonra bu şuruptan 50 gr. alınarak nane veya kekik çayı ile günde 1-2 defa içilir, yanında 1-2 tane incir yenebilir.

Uyarı: İran safranını Hint safranı zardeçal ile karıştırmamak gerekir. İran safranı çiçek iplikçikleri halindedir ve rengi turuncuya yakındır. Zerdeçal ise kök veya toz halindedir ve rengi altın sarısıdır.

7. günden başlayarak yeşil mercimekli ilaç yerine günde bir defa yemek yenebilir.

İyileşmenin daha basit bir yolu 7 gün açlık yapmaktır. Neticesi mükemmeldir. ("Açlıklar" bölümüne bakınız.)

Hastalığa bu şekilde müdahale edildiğinde, hastalık büyük faydayla geçer, hem kan hem de bütün organlar temizlenir. Gördüğünüz gibi, asıl hastalık yanlış beslenme ve yaşam tarzıdır. Hastalığı tedavi eden de Allah tarafından yaratılan bağışıklık sistemidir. Bronşit ve zatürre, bağışıklık sistemi için sadece birer vasıtadır. Sebebi bırakıp, vasıta ile uğraşmak ve Allah-ü Teala'nın kanunlarına karşı savaşmak faydasız, hatta zararlıdır.

Hadis-i Şerif'te: **"Hastalarınızı yiyip içmeye zorlamayın. Zira Allah, onları yedirir ve içirir".**

Ve: **"Bir kimse üstüste üç gece ateşlenirse, anadan doğduğu gün gibi günahlarından çıkar".**

Ve yine: **"Kulun hastalığı hatalarını giderir. Ateşin altın ve gümüşün kirini gidermesi gibi".**

Ve: **"Az yemek az günahtır"** buyrulmuştur. Bu hadislerde hata, günah ve hastalık aynı anlamda kullanılmıştır. Bu durumda ilaç içerek veya ameliyat olarak sağlıklı olmayı beklemek haksızlıktır, imkansızdır.

"Hastalığınızın günahlar, ilacınızın da istiğfar olduğunu unutmayınız."

Bir kadın Peygamber Efendimize gelerek "Ben saralıyım. Nöbet gelince üstümü başımı açıyorum. Allah'a dua ediver" dedi. Peygamber Efendimiz, **"Dilersen sabret, sana cennet verilsin, dilersen sana şifa vermesi için Allah'a dua edivereyim"** dedi. Kadın "Öyleyse sabredeceğim" dedi. Bu hadisteki kadın, cennet karşılığında Allah'tan bile şifa dilememiş, sabretmeyi seçmiştir. Biz ise, en ufak bir rahatsızlıkta, içeriğini araştırmadan ilaçlara veya ameliyatlara sarılıyor ve cenneti umut ediyoruz.

Peygamberimiz (s.a.v.) bir kişiye iki tabip getirdi ve buyurdu: *"Bu adamı tedavi edin."* Tabipler ***"Ya Rasulallah, bizler cahiliye devrinde ilaç hazırlardık, tedavi ederdik. Şimdi İslam'a girdiğimizden beri tevekkülü seçtik."*** dediler. Peygamberimiz (s.a.v.) *"Onu tedavi edin."* buyurdu. Demek ki hastalığa sabretmek ve tevekkül etmek en mükemmel seçimdir, ancak tevekkül edemeyenlerin tedavi olması da caizdir. Fakat tedavi ararken **"Haramla tedavi olmayın."** Hadis-i Şerifini unutmamak gerekir.

Az yemeye başlayanlar bu hadislerdeki gerçekleri kısa zamanda kolayca anlarlar.

Tarihin hiçbir döneminde, bu kadar zararlı, bu kadar bol ve bu kadar çeşitli yiyecek bir arada tüketilmemiştir. Onun için günümüzde **insanın karaciğeri çöplüğe, vücudu hastalık yumağına dönüşmüştür.** Bu durumdan ilaç veya cerrahi müdahalelerle kurtulmayı düşünmek, facianın boyutunu bilmemekten kaynaklanır. Çok yeme ve yanlış beslenme alışkanlığı bırakılmadan, mide ve bağırsaklar tedavi edilmeden, hazım düzeltilmeden, karaciğer temizlenmeden, oruç tutmadan hiçbir gıda, doğal da olsa hiçbir ilaç ya da bitki, tek başına bedenin iyileşmesini sağlayamaz. İyileşmeyi Allahü Teala'nın her canlının bedenine yerleştirdiği iyileşme mekanizması gerçekleştirir. Diğerleri ancak iyileşme sürecine katkıda bulunabilirler.

Allahü Teala, Hz. Adem (a.s.)'ı yaratıp, onun için yiyecekler yarattı. Farklı yiyecekler için farklı hazım kuralları belirledi. Bu kuralları değiştirmek veya onlara bir şey eklemek imkansızdır. Demek ki bu kurallara sımsıkı sarılmaktan başka çaremiz yoktur.

İstatistiklere göre, ölümlerin birinci nedeni ülkeden ülkeye değişmektedir. Türkiye'de birinci neden trafik kazaları, gelişmiş ülkelerde kanser, gelişmemiş ülkelerde ise açlıktır. Ancak bütün dünyada, beyin ya da kalp damarlarındaki hastalıklarla gerçekleşen ölümler ikinci sırada yer almaktadır.

Bize göre, sonradan ortaya çıkan bütün hastalıklar, sarsılmaz bir kanuna dayanarak, aynı sırayla gelişmektedir:

- Yanlış yaşam tarzı, yanlış beslenme ve zehirli madde (katkılı yiyecek ve içecekler, tıbbi ilaçlar, vücut bakım ürünleri ve deterjanlar) kullanma sonucu hazmın bozulması ve atık maddelerin vücutta birikmesi,
- Bunun neticesinde, karaciğer dokularının toksik maddelerden etkilenmesiyle oluşan kronik toksik hepatit.

- Bunun neticesinde, damarlarda tıkanıklık ve kan dolaşımında meydana gelen bozulmalar.
- Bunun neticesinde, organ dokularının bozulması ve hormonal sistemde oluşan dengesizlik.
- Bunun neticesinde, organ fonksiyonlarının bozulması ve bağışıklık sisteminde oluşan dengesizlikle oluşan ağır hastalıklar.

Öyleyse, damar hastalıkları ilk planda, kazalar ise ikinci planda yer almaktadır. Kanserin sebebi de bütün hastalıkların sebebine benzediği için o da buraya dahildir. Gelişmemiş ülkelerdeki "açlıktan ölüm" ise şüphelidir. Bu ülkelerde halk açlıktan değil, "insani yardım" olarak gönderilen genetiği degiştirilmiş ürünleri ve çoğunlukla son kullanım tarihi geçmiş hazır katkılı yiyecekleri yedikleri, aşı ve tıbbi ilaçlara alışkın olmadıkları halde bunları kullandıkları için hastalanmaktadır. Bunlar da kaza ölümleri grubuna dahil edilebilir. ("Açlıkla Tedavi" ve "GMO" bölümlerine bakınız.)



TEMEL YİYECEK VE İÇECEKLER

"Yiyiniz, içiniz, israf etmeyiniz. Allah israf edenleri sevmez."
Araf Suresi 31

"Ey iman edenler! Eğer siz ancak Allah'a kulluk ediyorsanız, size verdiğimiz rızıkların iyi ve temizlerinden yiyin ve Allah'a şükredin."
Bakara Sûresi 172

"Artık, âyetlerine inanan kimseler iseniz üzerine Allah'ın ismi anılmış olanlardan yiyin."
Enam Suresi 118

Su

Hz. Muhammed (s.a.v.) **"Bu dünyada ve öbür dünyadaki en iyi içecek sudur"** buyurmuştur. Yeryüzünde çeşitli sular vardır, ancak her su içilecek nitelikte değildir. Çünkü metabolizmanın sağlıklı çalışması sadece buz strüktürlü su yani hafif su ile mümkündür. Vücut, bütün işlemlerini yegane eritici olan su vasıtasıyla gerçekleştirir. Vücut neminin dengede tutulması, yiyeceklerin hazmedilmesi, besin maddelerinin emilmesi ve hücrelere taşınması, fazlalık ve zararlı maddelerin eritilerek dışarı atılması bu işlemler dahilindedir. Protein moleküllerini insan vücudunda birleştirerek tutan şey hafif, buz strüktürlü sudur. Binanın yapısında çimentonun kalitesi ne kadar önemli ise, vücut yapısında suyun kalitesi de o kadar önemlidir. Çimento kaliteli ise bina yüzyıllarca ayakta kalır, kalitesiz ise kısa zamanda çöker.

Su molekülleri enerji bağıyla birbirine bağlanarak strüktürel bir kafes

oluşturur. Molekülleri birarada tutan bu enerjı bağı, dışarıdan gelen olumlu ve olumsuz etkilere açık durumdadır. Suyu hafif ya da ağır hale getiren ise bu enerjinin pozitif ya da negatif olmasıdır

Japon araştırmacı Dr. Masaru Emoto, topladığı su numunelerini dondurarak farklı bir metotla fotoğraflarını çekmiştir. Tabii akan sular çok güzel kristaller oluşturmuş, musluk suyu ise kristalleşememiş veya bozuk kristaller oluşturmuştur.

"Sevgi, "şükran" ve "melek" yazılı kağıtlara sarılan şişelerde bulunan su dantel gibi güzel kristaller oluştururken "şeytan" yazılı kağıtla çevirili şişedeki su, kapkaranlık bir delik görüntüsü vermiştir. Su, farklı müziklere ve resimlere de farklı tepkiler göstermiştir.

Televizyon, bilgisayar, cep telefonu ve mikrodalga fırından yayılan elektromanyetik dalgaların suya verdiği etkinin fotoğrafları da aynı metotla çekilmiştir. Fotoğraflardaki görüntü "şeytan" sözcüğü karşısında elde edilen görüntüyle şaşırtıcı bir benzerlik göstermiştir. **Dışarıdan gelen söz, müzik, elektromanyetik dalgalar ve görüntüler şişedeki suyu nasıl etkiliyorsa insan vücudunu oluşturan yüzde 70 oranındaki suyu da aynı şekilde etkiler.**

Basit yazılar, dalgalar ve resimler su üzerinde bu kadar etkili olabiliyorsa, Allah kelamı Kur'ân ayetleri okumanın suyu ne kadar etkilediği tasavvur bile edilemez. Okunmuş su ile fiziksel ve ruhsal bütün hastalıkları tedavi etmek mümkündür.

Bilimsel araştırmalar kullanılan suyun ruhsal, bedensel ve zihinsel sağlığı doğrudan etkilendiğini ortaya koymuştur. Hasta bir bedende sıvı dolaşımı durağan hale geçmiştir. Sağlıklı olmak için bedende bulunan yüzde 70 oranındaki suyun saflaştırılıp hafifletilmesi gerekir. Sadece kaynağından alınan su saf olabilir.

Suların en üstünü zemzem suyudur. Dağ buzullarından ve eriyen karlardan nehirlere akan sular, sağlıklı sulardır. Özellikle yüksek kaynaklardan aşağıya, taşlar üzerine, şiddetli ve uzun süre akan, kesintisiz hareket ederek hafifleyen sular sağlığa faydalıdır. Yağmur suyu da hafif sulardan biridir. Yalnız yağmur suyunu, yağmur şiddetli yağmaya başladıktan 15-20 dakika sonra toplamak gerekir. Çünkü ilk damlalarla havadaki kirler temizlenir. **Yağmur suyu ishali durdurur, karaciğer ve böbrek hastalıklarını hafifletir.**

Sağlıklı su bulmak mümkün değilse, evde bu suya benzer su hazırlanabilir. Kaynak suyuna ulaşma imkanı olmayanlar için en hafif, en faydalı ve

tadı en güzel su, buzdan yeni eritilen sudur. Cam veya emaye kaplara su doldurarak buzlukta donmaya bırakılır. Sonra buzluktan alınarak erimesi beklenir ve dibinde oluşan kalıntılar atılır. Su, eridikten sonra 10-12 saat canlı kalır, sonra ağırlaşmaya başlar ve tadı değişir. Ağırlaşmasını önlemek ve şifalı hale getirmek için suya Kur'ân-ı Kerim okumak gerekir.

Yoğurt suyu, meyve ve sebze suları hafıf, canlı, şifalı sulardır. Taze meyve, sebze, bol kavun ve karpuz yiyenlerin suya ihtiyacı yoktur. Kaliteli suyun olmadığı yerlerde meyve, sebze, kavun ve karpuz yenmeli veya meyve-sebze suları içilmelidir.

Durağan göl suyu, hareketinin azlığından dolayı ağır sudur. Yeraltı sularının, mağara ve kuyu sularının yapısı ise serttir. Nehir suyu ile kuyu suyunun karışımı, kaynatılmış ve kaynatılmamış suyun karışımı, içine buz atılarak içilen su sağlığa zararlıdır. Çünkü farklı yapılardaki sular hafiflikte birbirine uygun değildir. Farklı bölgelerin sularını veya farklı yapıdaki suları aynı gün içinde içmek zorunda kalan kişi, 4-5 saatlik arayla içmelidir ki, ilk içilen su ikincisi gelmeden vücudu terk etmiş olsun.

Depolarda muhafaza edilerek satılan sular, en ağır sulardandır. Vücut bu suları hafifletmekte zorlanır, çok enerji harcar, çabuk yıpranır ve ihtiyarlar. Bu suları canlandırmak için, suya okumak veya gerekirse önce kaynatıp sonra buzlukta dondurmak ya da en azından, içmeden önce 3-7 defa bardaktan bardağa besmele ile boşaltarak suya hareket kazandırmak gerekir. Bu hareket sudaki negatif enerji içeren ve suyu ağırlaştıran bağlantıyı kırarak suyu hafifletir.

Her abdestten sonra birkaç yudum su içmek sünnettir. Sabah, abdest aldıktan sonra içilen birkaç yudum su, bağırsaklardaki kalıntıları ve gazı hareketlendirir ve büyük abdeste kolay çıkmayı sağlar. Büyük abdest sorunu olanlar ise her sabah yarım veya 1 bardak soğuk ya da ılık su içmelidir. Sağlıklı ve genç kalmak için insanın günde 1-2 bardak hafif (okunmuş su, yağmur suyu veya buzdan yeni eritilmiş su olabilir) su içmesi ve soğuk suya alışması gerekir. Soğuk suyun yerini hiçbir şey dolduramaz.

Resulullah suyu üç solukta içer, bunun daha doyurucu, hastalıklardan koruyucu ve daha afiyetli olduğunu söylerdi.

Su ihtiyacı, insanın sağlığına ve yediği yemek miktarına bağlıdır. İnsan vücudu dünya gibi yüzde yetmiş sudan, yüzde otuz katı maddeden oluşur. Yani her 30-40 gr. kuru yemeğe karşılık 60-70 gr. su tüketmek gerekir.

Meyve ve sebze suları da su olarak değerlendirilir.

Aşırı su içmekte hayır yoktur, çünkü su kana karışarak kan mıktarını artırır. Kanın artması kalbin kan pompalamasını zorlaştırır ve kalbin rızkı (atışların sayısı) çabuk tükenir. Hastayken şifa niyetiyle, fazlalıkları eritmek ve çıkartmak için 1-1,5 litre su (meyve-sebze suyu ile) tüketilebilir. Fakat iyileşince, su miktarını hemen azaltmak gerekir.

Yedi durumda su içmek hastalıklara sebep olur:

Yorgun ve terliyken, banyodan sonra, yemek sırasında, yemekten hemen sonra, meyve ve kavun yedikten sonra, ayakta ve uykudan uyanır uyanmaz. Bu durumlarda, ihtiyaç olursa ancak bir kaç küçük yudum içilebilir.

İnsan fıtratına en uygunu, günde 2 defa, sabah uyandıktan sonra ve yemekten 1,5-3 saat sonra su içmektir. Su, sabah içildiğinde bağırsakların çalışmasına, yemekten 1,5-3 saat sonra içildiğinde, hazma yardımcı olur.

Yemekten önce de su içilebilir. Ancak burada küçük bir ayrıntıya dikkat etmek gerekir:

Yemeğin kokusunu aldıktan sonra su içmek doğru değildir. Çünkü, pişmekte olan yemeğin kokusu algılandığı anda; ağız ve midede enzim üretimi başlar. İçilen su bu enzimleri bağırsağa akıtarak sindirimi zorlaştırır. Bu sırada en fazla birkaç küçük yudum su içmek mümkündür.

Maden suları kanı temizler, yaraları kapatır, beden kokularını giderir. Ancak günde bir bardaktan fazla maden suyu içilmeyeceği gibi her gün tüketmek de doğru değildir. Kişinin sağlığına göre, doktor tavsiyesiyle, belirli maden suları, gerekli miktarda içilir.

Kükürtlü kaplıca suları, dalak ağrısına, dalak şişmesine, karaciğer hastalıklarına, romatizmaya, felce, alerjiye, yaralara, eklem ve cilt hastalıklarına şifadır. Deniz suyu hemen hemen kükürtlü su kadar etkilidir. Demir ve bakır içeren kaplıca suları, böbrek, dalak ve mide için çok faydalıdır.

Gençlerin soğuk suyla abdest almaları ve gusletmeleri fevkalade yararlıdır. Soğuk su, sinirsel hastalıklara, böbrek ve yumurtalık iltihabına, diğer iltihaplı ve ateşli hastalıklara iyi gelir. Ancak tüberküloz, sara ve karaciğer hastaları tedavi olmadıkça soğuk su kullanamazlar. Ağır hastalık geçirenlerin, ameliyattan çıkan zayıf bünyelilerin ve yaşlıların ılık su kullanması daha uygundur. Sağlığı yerinde olanların sıcak suya ihtiyacı yoktur. Olsaydı Allah-ü Teala suyu, kaplıca suyu gibi sıcak yaratırdı.

Peygamberimiz (s.a v.) güneşte ısıtılan su ile abdest almayı veya gusletmeyi yasaklamış ve **güneşte ısıtılan suyun cilt hastalığına sebep olduğunu söylemiştir.** İmam-ı Şafi Hazretleri güneşte ısıtılan su ile abdest alınmasını mekruh saymış hatta bu su ile çamaşır dahi yıkanmasını uygun görmemiştir. Oysa günümüzde doktorlar, günde 3-6 litre tüketmeyi tavsiye etmekte, damacana ve pet şişelerdeki suların güneş altında aylarca beklemesinin sağlığı nasıl etkileyeceğini düşünmemektedir.

Son yıllarda içme sularına, kokuşmasını önlemek ve tazeliğini korumak amacıyla karbon nanoparçaçıklar katılmaktadır. (Polikarbon su). Ağız yoluyla vücuda giren nanoparçaçıklar dokularda depolanır, hücrelerdeki metabolizmaya karışarak, mutasyonlara yol açabilir. ("Nanoteknoloji" bölümüne bakınız.)

Bal

Peygamber Efendimiz (s.a.v.): **"Bal yiyin, zira içinde bal bulunduğu için, meleklerin rahmet dilemediği hiçbir ev yoktur. Bal yiyenin midesine bin deva girer ve milyonlarca günah uzaklaşır. Bir kişi ölür ve bedeninde bal bulunursa, bedenini cehennem ateşi yakmaz. Her sabah bal şurubu içenler hasta olmaz. Benim nazarımda, bal gibi şifa yoktur"** buyurmuştur.

Bal mide ve bağırsak bozukluklarına iyi gelir, mide ve onikiparmak bağırsağındaki ülserlerin ve dış yaraların kapanmasını sağlar. Romatizma, kalp, akciğer, karaciğer ve cilt hastalıklarına iyi gelir. Damar sertliği, sinir bozukluğu ve kansızlığa faydalıdır. Bal hem kabızlığı gideren, hem de ishali durduran bir ilaçtır. Bal yemek insanı gençleştirir, dinç tutar.

Şifalı özelliklerinden dolayı, bebeklerden yaşlılara kadar her yaş grubu için gerekli bir besin maddesidir. Hakiki bal kovandan alındıktan, yaklaşık 4-5 hafta sonra kristalleşmeye başlar. Donmuş balın kristalleri incedir. Büyük kristalli balın kalitesi düşüktür. Bazı bal türleri kristalleşmeyebilir. En kıymetli bal ilkbahar ve yazın alınan baldır. İlaç olarak kullanılacaksa bu balın tercih edilkmesi gerekir. Sonbahar balı ise fazla şifalı değildir.

- Bir nohut tanesi kadar propolis ve aynı miktarda balmumunu, bal ile birlikte çiğnemek, ağız ve burun damarlarındaki tıkanıklıkları giderir.
- Varis yaralarına, kangren yaralarına, ağız yaralarına, çıbanlara, ciltte oluşan iltihaplı yaralara bal sürmek şifalıdır.

- Bal, göze ve göz yaralarına merhem, ağız temizleyici ve damar açıcı olarak da kullanılır.
- Kulağa eşit miktarlarda bal ve ılık suda eritilmiş kaya tuzu damlatmak kulağı iltihaptan temizler.
- Bademcikler şiştiğinde ağızda bal tutmak faydalıdır.
- Bal, uykusuzluğun en iyi ilacıdır.
- Şekeri yüksek olan hastalar da, bir çay kaşığından başlamak şartıyla, her gün 1 tatlı kaşığından bir çorba kaşığına kadar bal tüketebilirler ve hakiki bal tedavisiyle bu hastalıktan kurtulabilirler.

Bal, yemek ile birlikte veya yemekten hemen sonra yenirse, tüm şifa özelliğini kaybeder, alerjik etki yapabilir. Balın fazlası şişmanlatır, tembellik yapar, uykuyu çoğaltır. **Tedavi amacıyla bal tüketmek isteyen, her sabah veya akşam aç karnına 1 çorba kaşığı bal yiyebilir. Ancak yediği bu bal yemek öğünü yerine geçer, yani ardından yemek yenmez.** Balla birlikte su içmede bir sakınca yoktur. Bir diğer seçenek de, sabah ve akşam yemekten önce 1 tatlı kaşığı bal yemektir. Birkaç günü sadece bal ile geçirmek isteyenler ise, günde 100-150 gr. bal yiyebilirler. Her gün bal yiyenlerin günde 1 çorba kaşığından fazlasına veya başka tatlılara ihtiyacı yoktur. Balı parmakla veya tahta kaşıkla sünnettir.

Bal buzdolabında değil, serin ve karanlık bir yerde saklanmalıdır. Eğer bal koyulan cam veya tahta kap sıkıca kapatılırsa, sahip olduğu şifa özelliğini kaybetmeden senelerce saklanabilir.

Balın terkibinde %18 su, % 40 meyve şekeri (fruktoz); % 34 üzüm şekeri (glikoz); % 0,4 diğer şekerler; % 0,3 protein; % 7,1 madeni tuzlar, mikroelementler, fermentler, vitaminler ve diğer maddeler bulunur.

Bal, laboratuvarlarda, bu terkibe göre glikoz ve fruktoz oranı belirlenerek basit bir şekilde test edilir. Genellikle, balda glikoz ve fruktoz oranı normlara uygunsa diğer maddeler de mutlaka normlara uygundur. Ancak bugün bu test önemini yitirmiştir. Çünkü Türkiye'de artık genetiği değiştirilmiş glikoz ve fruktoz üretilmekte ve yurtdışından getirilen, sentetik bal aroması kullanılmaktadır. Bu şekilde mis gibi bal kokan çeşit çeşit karışımlar bal olarak piyasaya sürülmektedir. Bu sahtekârlığı ispat etmek çok zordur, çünkü Türkiye'de, bu alanda yeterli sayıda ve nitelikte laboratuvar ve uzman yoktur.

Bal ile hazırlanan ilaçlar:

- 1 kilo tereyağı, su içinde 5-10 dakika kaynatılır, su üzerine çıkan tereyağı toplanır ve 500 gr. bal ile karıştırılır. Yaralara, e1gzamaya ve yanıkların üzerine sürülür. Aynı karışım kahvaltıda ekmekle de yenebilir.
- 3 yemek kaşığı papatya 500 gr. sıcak suya konur ve 1 saat demlenmeye bırakılır. 40 dereceye kadar soğuduktan sonra süzülür ve 3 yemek kaşığı bal ilave edilir. Anjin, ağız, dil, mide ve bağırsak yaralarında kullanılır (gargara yapılır, içilir, lavman yapılır).
- 1 çorba kaşığı bal, 1 bardak elma suyu içinde eritilir ve her sabah aç karnına içilir. Bilhassa karaciğer hastaları için çok şifalıdır.
- 10 gr. kaya tuzu 50 gr. ılık su ile eritilir. Sonra bu tuzlu sudan gerekli miktar alınır ve aynı miktar bal ile karıştırılır. Sabah-akşam kulaklara 7-8 damla ılıtılarak damlatılır. Ortakulak iltihabı, mantar ve kulak uğultusuna iyi gelir.

- Ceviz yaprağı çay gibi demlenir ve süzülür. 40 dereceye kadar soğuduktan sonra bal eklenir. Her gün çay gibi içilirse, vücuda kuvvet ve canlılık verir.

Ballı sarımsaklı ilaç

10 tane limonun suyu, tahta havanda dövülmüş 10 baş sarmısak ve 1 kilo bal ile karıştırılarak cam kavanoza konur. Ağzı 3 kat pamuklu bezle kapatılır, karanlık ve serin bir yerde 7 gün bekletilir. Yedi gün sonra kavanozun kapağı kapatılarak buzdolabına konur. Yıllarca saklanabilir, ne kadar uzun kalsa o kadar kuvvetlenir. İlaç bitene kadar her gün aynı saatte aç karnına 4 çay kaşığı yutulur. Her defasında ağza 1 çay kaşığından fazla almamak ve hemen yutmadan, ağızda dağılmasını sağlayacak şekilde dolandıra-dolandıra eritmek gerekir. Çünkü önemli olan ilacın mideye gitmesi değil, ağızdaki kılcal damarlar tarafından emilmesidir. Bu mükemmel ilacın, bu şekilde tüketilmesi kalp ve beyin damarlarını temizleyerek açar.

İçilerek tüketildiğinde ise mide ve 12 parmak bağırsağı ülserine, midedeki H. Pylori enfeksiyonuna son verir. Bu kür, sağlıklı olanların hastalanmaması, hastaların ise tedavisi için yılda bir defa kullanılabilir. Ayrıca 40 yaşın üzerindekiler her türlü hastalıkta bu ilacı kullanabilirler.

NOT: Limon suyu yerine sirke de kullanılabilir ("Elma Sirkesi" bölümüne bakınız.)

Polen

Tek başına da çok kıymetli bir besin olan polen arı kovanlarından alındığında tüm hastalıklarda iyileşmeyi kolaylaştırır. Arıların enzimiyle karışan polen alerjik olamaz. Küçük, büyük, yaşlı, genç, hasta veya sağlıklı, herkes polen kullanabilir. Yetişkinler 1 çay kaşığı, küçükler ise yarım veya çeyrek çay kaşığı poleni aynı miktarda balla ve ılık su ile karıştırarak ömür boyu yılda bir defa 1 aylık kürler uygulayabilirler.

Polen taze olmalı ve sabah aç karna alınmalıdır. Üzerinden bir sene geçince tüm faydalı özelliklerini kaybeder, alerji yapabilir. Polen, buzdolabında saklanmalı ve kuru olmalıdır, çünkü nemden bozulur. İçinde bulunan yaklaşık 27 madde (natrium, kalium, çinko, bor, kalsiyum, titan, krom, barium vb.) su ile kimyasal bağlantıya girerek, sağlık için zararlı hale gelebilir. Polen kullananlar protein içeren besinleri (et, yumurta, peynir, balık) azaltmalıdır, çünkü polende bol miktarda kıymetli protein vardır.

Arı sütü

Arı sütü romatizmaya, hormon dengesizliğine, kansızlığa, halsizliğe, mide ve bağırsak hastalıklarına, saç dökülmesine, akciğer, kalp ve diğer hastalıklara karşı kullanılır. Arı sütü B1, B2, B3, B6, B12, C, H, PP, E vitaminleri, aminoasitler ve organik asitler içermektedir. Arı sütü buzdolabında saklanır.

Kullanma metotları:

- 10-20 mg arı sütü sabah-akşam aç karnına dilin altında eriyinceye kadar tutulmalı, hemen yutulmamalıdır. Yutulursa, şifalı özelliklerini midede kaybeder.

Veya

- 10-20 mg. arı sütü 10-30 gr. bal ile karıştırılır ve sabah-akşam ağızda eritilip yutulur.

Veya

- 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş çörek otu ve 20 mg. arı sütü, 30 gr. bal ile karıştırılır ve sabah-akşam aç karnına ağızda eritilerek yutulur. Bir

ay devam edilir. Bu işlem vücuttaki bezleri temizleyip dengeli çalışmalarını sağlar.

Propolis

Propolis, arı kovanlarında bulunan kahverengi bir zifttir. Propolis, yüksek antimikrobiyal ve bakterisid etkisinden dolayı anjin, dişeti hastalıkları, dış ve iç yaralar, yanıklar, egzama, mantar, basur, tüberküloz, frengi, kemik hastalıkları ve benzeri hastalıkların tedavisinde kullanılır.

Kullanma metotları:

- Nohut büyüklüğündeki propolisi eriyinceye kadar ağızda tutmak veya sakız gibi çiğnemek anjine, dişeti hastalıklarına, kemik erimesine, diş ağrısına, mide, ağız ve dil yarasına iyi gelir.
- 1 kilo tereyağı emaye veya cam kavanozda kaynatılır, sonra 80 dereceye kadar soğutularak içine 100-200 gr. propolis parça-parça kesilerek eklenir. Bu karışım 80 derecedeki su kabında (bir kaba 80 derece sıcaklığında su konur ve içine tereyağ ve propolisin bulunduğu diğer kap konularak) 20-30 dakika karıştırılır. İç hastalıklarında ve iç yaralarda sabah aç karnına 20 gr. yutulur. Cilt hastalıklarında cilde ve yaralara sürülür. Bu karışımı sağlıklı insanlar da kahvaltıda ekmeğe sürerek ve bitkisel çayla tüketebilirler.
- Propolis ısıtıldıktan sonra, siğiller üzerine konur ve iyice bantlanır. Siğiller diplerinden çıkıp düşünceye kadar bekletilir.

Propolis buzdolabında, serin ve karanlık yerde yıllarca saklanabilir, şifalı özellikleri kaybolmaz, hatta durdukça artar.

Meyve ve Sebzeler

Çiğ sebze ve meyvelerin hazmı kolaydır ve sağlıklı beslenme için yeterlidir. Meyve ve sebzelerdeki su, organik asitler, vitaminler ve mikroelementler vücut için arındırıcı ve şifa vericidir. Tüm bu maddeler, meyve ve sebze çiğ olarak yendiği zaman kıymetli olur. Pişirilen sebze ve meyveler, suyunu, organik asitlerini ve proteinlerindeki doğal yapıyı kaybederek vitaminlerden yoksun kalır. Kısacası, canlı olanlar can verirler. Mesela, domates veya ıspanak suyu çiğ olarak tüketildiği zaman vücudun kireçlerini

temizler, kansızlığı düzeltir ve vücut direncini arttırır Domates çiğ yendiğinde kemik erimesini, hatta kanseri önler. Fakat pişirildiğinde içerdiği oksalasid zararlı hale gelerek kireçlenme, damarlarda daralma, kansızlık, böbrek ve safra taşına sebep olur.

Kurutulmuş sebze ve meyveler ise hemen hemen taze sebze ve meyve özelliği taşır. Bu sebeple kurutulmuş meyveleri kaynatarak komposto yapmak doğru değildir. Bunun yerine, kuru meyveyi 4 - 7 saat suda beklettikten sonra, önce suyunu içmek, sonra meyvesini yemek daha faydalıdır.

Meyve mutlaka yemekten ayrı olarak veya yemekten önce yenmelidir. Buna mukabil sebze yemekten önce ve yemekle beraber tüketilebileceği gibi, yemekten sonra da yenmesinde bir sakınca yoktur. Unutulmaması gereken nokta şudur: **Yemekten sonra yenen meyve hazmolmadan mayalanır, ispirto, sirke asidi, gaz oluşturarak çeşit çeşit hastalığa ve hatta siroza sebep olur.**

Meyve ve sebze, kabuğu soyulmadan birkaç çekirdeğiyle yenmelidir. Karpuz, limon gibi meyvelerin az da olsa bir miktarını kabuğuyla yemek faydalıdır. Balkabağı, patates, patlıcan, kırmızı pancar gibi sebzeler fırında veya közde kabuğuyla pişirilir.

Katı meyve ve sebzeler sıkılırken de mutlaka kabuğu ile sıkılmalıdır (elma, havuç vs.). Meyvelere şeker, süt veya tuz eklenmez. **Birkaç farklı çeşit meyve de birlikte yenmez.** Ancak aynı cinsten olanlar, mesela portakal, greyfurt, limon ya da vişne, kiraz gibi meyveler birlikte yenebilir. Yalnız, aynı cinsten olup da rengi farklı ise (mesela kırmızı ve yeşil elma) karıştırılarak yenmemelidir, gaz ve şişkinlik yapar. İki farklı meyve ancak 30 dakika-1 saat ara ile yenebilir.

Peygamberimiz (s.a.v.) taze hurmayı kaymakla, kuru üzümü ise ekmekle yerdi. Siz de sağlıklı iseniz, çilek ve hurmayı kaymakla, muzu balla yiyebilirsiniz. Veya ekmeğiniz doğal, rafine edilmemiş, katkısız undan, doğal maya ile yapılmış ve tandırda pişirilmiş ise, nar veya üzümle yiyebilirsiniz. **Meyve sularını ve meyveleri birbiriyle karıştırmak ancak bu konuyu bilen bir hekimin tavsiyesiyle mümkündür.**

Şüphesiz her meyvenin tadında hikmet vardır. Böyle olmasaydı, Allah-ü Teala bütün meyveleri aynı tatta yaratırdı. Bir meyvenin tadını tuzla, şekerle değiştirmeden önce bunu düşünmek gerekir. Sebzelerde de hüküm aynıdır.

Yetişme mevsiminde yenen meyve ve sebzeler hastalıkları iyileştirici özelliklere sahiptir, fakat **mevsimi dışında yenen meyve ve sebzeler hastalık yapabilir.** Mesela, buzdolabında dondurulduktan sonra oluşan kimyasal değişikliklerden dolayı kavun, elma veya armut mayalanarak alkol, sirke veya aseton üretir, hazım ve metabolizma bozukluklarına, bağırsaklarda aşırı gaza neden olabilir. Ya da uzun zaman saklanan meyve ve sebzede toplanan hormon ve kimyasal maddelerin molekülleri parçalanırsa, bu yeni oluşum eskisinden daha da tehlikeli olabilir.

En sağlıklı meyve ve sebze en yakın bahçe veya tarladan gelen ve en taze olandır. Bir ekolojik ortamda faydalı olan meyve veya sebze başka ekolojik ortamda yaşayan biri için beklenen faydayı sağlayamaz, çünkü **ekolojik çevre ve insan bir bütündür.**

Kurutulmuş meyveler ve kuruyemişler

Meyvelerin kurutulması sırasında renk koruyucu, güve-böceklere karşı koruyucu ve bozulmayı önleyici olarak Sodyum Sülfit (E221) kullanılır. Araştırmalar sonucunda, sodyum sülfitin besin yolu ile alınmasının, öğrenme ve hafıza bozukluğuna sebep olduğu, beyin fonksiyonlarına zarar verdiği ve zamanla bu zararın daha da büyük boyutlara çıkmasının kaçınılmaz olduğu tespit edilmiştir

Kimyasal maddelerle kurutulmuş meyve ve kuruyemişler arasında canlı kurt bulmak mümkün değildir. Çünkü ilaçlanan meyveyi hiçbir hayvan, kuş, kurt, böcek ve sinek yemez, hatta mikrop bile dokunmaz. Pazarda, hangi meyveye arı ve sinekler hücum ediyorsa, onu almak hangisine yaklaşmıyorsa, ona yaklaşmamak gerekir, çünkü o ilaçlanmıştır.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) hurma kurtluysa, kurdunu ayıklayıp yerdi.

Süt

2 yaşına kadar bebek için zaruri olan yegane besin anne sütüdür. Fakat anne-bebek arasında kan uyuşmazlığı varsa yani, anne sütünün proteinleri çocuğun vücudunun proteinlerine zıtsa, o zaman anne sütü çocuğun sağlığı için tehlike oluşturur. Bu durumda bebek için sütanne aramak gerekebilir. Sağılarak bekletilen anne sütünün hazmı ağırlaşır ve gerekli faydayı sağlayamaz.

İnsan, 2 yaşından sonra midesindeki süt hazım sistemini kaybeder Artık süt, sütün kendi içindeki mikroplar ve bağırsakta yaşayan mikroplar yardımıyla hazmolunur. İnek sütü dahil bütün hayvanların sütü sağıldıktan hemen sonra ılıkken, hiçbir şey karıştırılmadan tüketilirse şifalıdır. Çünkü süt, yeni sağıldığında, hazmı kolaylaştıran mikroplar ve enzimler içerir. Sağıldıktan sonra bekletilen sütte çoğalan zararlı mikroplar sütü zararlı hale getireceği için kaynatılması gerekir. Fakat kaynatıldığında hazmı zorlaşır. Çünkü sütün hazmını kolaylaştıran enzim ve mikroplar 43-54 derecede ölürler. Ancak günümüzde sağlıklı insan kalmadığı gibi hayvanlar da genellikle sağlıksız olduğu için sütü kaynatmadan içmek doğru değildir.

Antibiyotik tedavisi görenlerde zararlı mikroplarla birlikte bağırsaklardaki mikroplar da yok edildiği için, süt hazmolunmaz, bozulmaya başlar. Vücut bozulan sütteki kalsiyumdan yararlanamaz. Bozulan süt vücutta aşırı balgam birikimine ve kireçlenmeye; bunun sonucunda da kemik erimesine; karaciğer, dalak ve damarlarda tıkanıklığa; katarakt, sedef ve vitiligoya; safra kesesi ve böbrek taşlarına; diş çürümesi ve diş eti hastalıklarına sebep olabilir (bilhassa kan grubu "O" ve "A" olanlar için). Farklı ineklerden sağılarak karıştırılan, pastörize edilen süt ancak kaynatılarak, zencefil ile ve biraz ılıklaşınca bal ile karıştırılarak içilebilir. Sütlü tatlıların üzerine zencefil veya tarçın serpilebilir. Zencefil, tarçın ve bal, sütün hazmını kolaylaştırır.

Süt içecek değil, yemektir. Onun için küçük yudumlarla, ağızda bekleterek içmek gerekir. Süt içtikten sonra hızlı hareket etmek, uyumak veya bir şey yemek iyi değildir, böbrek ve mesane taşlarına sebep olur. (Bilhassa kan grubu "O" ve "A" olanlar için)

Bir ineğin sütü başka ineklerin sütüyle karıştırılmamalıdır. Karışık, pastörize edilmiş ve uzun ömürlü katkılı sütlerin faydasından çok zararı vardır.

Karışık ve pastörize edilmiş süt için en iyisi kaynatıp yoğurt yapmaktır. Yoğurt mayasındaki mikroplar sütün hazmedilmesini sağlar. Mikroplarla hazmedilen süt yoğurt olur ve vücut yoğurdu rahatlıkla sindirebilir.

Eski alimler sütün yapısının, hayvanın rengine, boyuna, vücut yapısına, zayıf ya da şişman veya etinin sert ya da yumuşak oluşuna, diğer bir deyişle mizacına göre değiştiğini bilirlerdi. Yani sütün özelliği, hayvanın mizacı ile yakından bağlantılıdır. İnsanlarda ve bitkilerde olduğu gibi hayvanlarda da 4 farklı mizaç vardır. (İnsanlarda 4 mizaç ayrımına en uygun ayrım, 4 farklı kan grubudur.) Bu yüzden her insan, her ineğin sütünü içemez.

Ancak kendi mizacı ile aynı mizaca sahip ineğin sütünü tüketebilir. Bu, tıpkı annenin sütünün bazen çocuğuna uymaması gibidir. Bu yüzden **bir ülkeye ait olan hayvan türünü başka bir ülkeden getirilen hayvan türüyle değiştirmek veya farklı ineklerden sağılan sütü karıştırarak tüketmek sağlıklı değildir, hatta bazen tehlikelidir.**

Toplumumuzda, Peygamberimizin (s.a.v.) **"Süt içinl"** emri yaygın olarak bilinmektedir. Fakat Peygamberimiz (s.a.v.) bunu, ömründe hiç suni yem yemeyen, tek deve, tek koyun, tek keçiden veya tek inekten yeni sağılmış sütü içen ve hayatında hiç antibiyotik almamış insanlar için buyurmuşlardır. Günümüzde antibiyotik ile tedavi olmayan bir kimse bulunmadığı gibi, doğal beslenen hayvandan yeni sağılmış sütün tadını bilen de yoktur.

Süt üretimini artırmak için ineklere verilen büyüme hormonu, insandaki büyüme faktörünü (IGF-1) arttırabilir. Büyüme faktörü, hemen hemen bütün dokularda hücre üremesini kontrolsüz bir şekilde artırarak kansere neden olabilir.

Bu nedenle katkısız mandıra sütü ve ürünlerini tüketmek daha sağlıklıdır.

Doğal taze sütü balla içmek rengi güzelleştirir, kilo aldırır. Ballı süt, yaşlı insanların kuru ve soğuk mizacına iyi gelir. Kuruluğu azaltır, soğukluğu dengeler.

Tümör ve kansere, karaciğer, dalak, böbrek ve deri hastalıklarına, baş ağrısı, kulak çınlaması ve baş dönmesi gibi hastalıklara süt zararlıdır. Bu hastalıklar için yalnız deve sütü faydalıdır.

Evde mayalanan doğal yoğurt:

Salatalık ile yenen yoğurt yüksek ateşi indirir. Soğan da katılırsa enfeksiyon hastalıklarına iyi gelir.

- Kaynatılmış yoğurt ishali, hatta kanlı ishali dahi durdurur. Fakat yoğurt kaymağından ayıklanarak kaynatılmalıdır.
- Yağlı yoğurt yeni yanıklara, bilhassa güneş yanıklarına sürülürse, ağrıları dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar.
- Yoğurt suyu kanı temizler, karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları açar, böbrek taşlarını eritir ve sarılığa çok iyi gelir.
- Ayrıca, yoğurt suyu ile pansuman yapmak yaraları temizler ve kapa-

tır, çillere sürülürse çilleri yok eder. Uçuğa sürülürse, kısa zamanda iyileştirir.

- Aç karnına yoğurt suyu içmek gazı giderir, bağırsaklardaki doğal mikropların yaşamasına yardımcı olur.
- Aşırı derecede zayıf olanlar için güne yoğurt suyu içerek başlamak, kanı temizler, aşırı sıcak safrayı soğutup azaltır. Bağırsakları ve dalağı rahatlatarak, hazmı kolaylaştırarak kilo almaya yardımcı olur.
- Saçlar yoğurt suyu ile yıkanırsa parlar ve çabuk uzar.

Peynir

Peynir, sütün suyu (yani yoğurttaki yeşil su) ayrıştırılarak elde edilir. Dolayısıyla peynir, süt ürünleri içinde hazmı en ağır olandır. Peynirin hazmını kolaylaştırmak ve kaybedilen yeşil suyu kompanse etmek için domates, salatalık ve yeşillikle tüketmek gerekir. Çiğ sebzeler hafif su içerdiği için peynirin hazmına yardımcı olur. Eski hekimler, **"Peyniri yalnız yemek hastalık verir, lakin ceviz ile birleştirene şifa vardır"**, demişlerdir. Bozulmayan peynirin, yani koruyucu madde katılan peynirin hazmı da uzun ömürlü sütün hazmı gibi ağır olur. Peynirin fazlası vücutta kireçlenme, böbrek ve mesanede taş, damarlarda tıkanıklık ve kemik erimesi yapar. En iyi peynir koyun ve keçi peyniri, eski kaşar, tulum peyniri ve beyaz peynirdir. En ağır olanı taze kaşar ve krem peynirdir.

Türkiye'nin bazı bölgelerinde halk, peyniri küflendirerek yer. Küflenmiş peynir yeme geleneği olmayan bazı insanlar da küflü peyniri severler. Bunun sebebi kan grubu "O" olanların peyniri hazmetmekte zorlanmasıdır. Küflü peynirde oluşan mikroplar, peynirin hazmını kolaylaştırdığından, bu tür peynirin sindirimi daha kolay olmaktadır. Kan grubu "0" olanlar haftada 2-3 defa, her seferinde 50-60 gramdan fazla peynir tüketmemelidir.

Tereyağ

Eski zamanlardan beri merhem ve ilaç hazırlamada kullanılmaktadır. Tereyağ, mide ve bağırsakları rahatlatır, vücudu kuvvetlendirir.

Kan grubu "O" ya da "B" olan sağlıklı insanlar haftada 2-3 defa tereyağ tüketebilir. Ancak tereyağ kan grubu "A" ve "AB" olanların mizacına uygun değildir, tereyağı hazmedemezler. Hazmedilemeyen kalıntılar sivilcelere, çıbanlara ve damar tıkanıklığına yol açar. Nüfusunun büyük çoğunluğu "A"

grubu taşıyıcısı olan Tibet'te halk tereyağı küflendirerek yer. Peynir gibi, tereyağın da, küflendikten sonra hazmı kolaylaşır.

Ekmek

Buğday tanesinin bütün vitaminleri, enzimleri, mikroelementleri oğulcukta, kabukta ve kabuk altında toplanmıştır. Tanenin merkezinde ise sadece "derin uyku halindeki" nişasta vardır. Buğday ıslanınca, su, enzimleri eriterek, mikroelementleri ve vitaminleri canlandırır ve nişastaya akıtır. Enzimler nişastayı hafif şekere çevirerek, oğulcuğa gönderir. Oğulcuk harekete geçer, filiz çıkarır ve hayat başlar. Enzimlerin buğday kabuğunun içinde hapsedilmesinin ve nişastanın uyku halinde tutulmasının hikmeti enzimlerin nişasta ile karışmaması, buğdayın zamanından önce filizlenmemesi ve yüz yıllarca bozulmadan saklanabilmesi içindir. Dolayısıyla, buğdaydan un yaparken, kabukları (kepeği) eleyerek atmak ve sadece ağır ölü nişastayı un olarak kullanmak cahillikten başka bir şey değildir. Peygamberimiz (s.a.v.) buna asla izin vermezdi. Sehl İbni Sa'd radiyallahu anh: **"Resulullah'ın (s.a.v.) vefatına kadar, ne beyaz ekmek, ne de elek gördüm"** demiştir.

Beyaz undan yapılan ekmeğin hazmı ağırdır, kanın asitini yükseltir. Safra kesesi, böbrek ve mesane taşlarına, kılcal ve toplar damarlarda tıkanıklıklara sebep olur. Taze mayalı ekmek ise bağırsaklarda B vitamini üreten mikropları pasifize eder. B vitamini eksikliği de sinirsel dengesizliğe ve kansızlığa yol açar. Sıcak mayalı ekmek bir çok hastalık ve bağırsak kurtları için yeterli bir sebeptir. Mayalı ekmek piştikten en az 3 saat sonra yenmelidir. Fakat mayasız yufka veya doğal mayalı hamurdan yapılan tandır ekmeği bazen sıcak da yenebilir.

Taze öğütülmüş eski buğdayı kepeğini ayırmadan ömerotu veya nohut mayası gibi doğal mayayla yoğurulup tandırda pişirilen ekmek vücuda hayat verir. Hamurturuşla da ekmek yapılabilir yani hazırlanan hamurdan bir parça bir sonraki ekmek yapımında kullanılmak üzere saklanır. Tekrar hamur yapılacağı zaman maya olarak bu parça kullanılır. Bu hamurdan da bir parça saklanarak tekrar ekmek yapana kadar bekletilir. Hamurturuşla yapılan hamur geç kabarır. Örneğin, akşam hamurturuşla yoğurulan hamur ancak ertesi sabah kabarır. Ekmeğin hazmını kolaylaştırmak için, hamura çörekotu, zencefil, anason, keten tohumu, kakule, dereotu tohumu katılabilir, üzerine susam serpilebilir. Ekmek yaparken farklı unlar birbirine

karıştırılmamalıdır, çünkü ekmeğin hazmı ağırlaşır (buğday unu, çavdar veya arpa ile karıştırılabilir). Arka arkaya 2 günden fazla buğday ekmeği yememek, çavdar, pirinç, arpa veya yulaf ekmeği ile dönüşümlü yemek gerekir. **Tereyağ, zeytinyağı, içyağı, bal, reçel ve yağlı sebze yemekleriyle ekmek yenebilir. Ancak et, tavuk, balık, tahıl ve süt gibi yiyeceklerle birlikte ekmek yemek hazmı zorlaştırır ve sağlığa zararlıdır.**

Büyüklerimiz buğday ya da arpa ununu su, yağ ve bal ile karıştırarak, küçük ekmekler yapar, pişirmeden açık havada kurutarak yerlerdi. Böylece, başka yemeklere ihtiyaç duymadan sağlıklı bir şekilde 100 yıldan fazla yaşamışlardır. Ancak bugün eski buğday türleri, arpa, çavdar, kara buğday artık tarihe karışmıştır. Bunların yerini genetiği değiştirilmiş ve terminatör gen ile silahlandırılmış yeni tahıl türleri almıştır. Terminatör gen eklenen buğdaydan ertesi sene için tohum almak mümkün değildir.

Yüksek miktarda yapışkan albümin içerdiği için, genetiği değiştirilmiş buğdayların (tip 405-550 gibi) hazmı ağırdır. Bu tür buğday ürünlerini yalnızca bütün tahılları iyi hazmedebilen kan grubu "A" ve "AB" olanlar hazmedebilir. Kan grubu "B" olanlar bu buğday ürünlerini hazımda zorlanırlar; kan grubu "0" olanlar ise hazmedemezler. Kan grubu "0" olanlarda buğdayın yapışkan albümini mide zarını aynen soyar gibi etkiler, mide asidinin yükselmesine, gastrit, ülser, H. Pylori enfeksiyonu, damar tıkanıklığı, ateşli hastalıklar, kanda PH dengesizliği, alerji, romatizma, mantar, astım ve deri hastalıklarına neden olabilir. Una katılan ve ekmek yapımında kullanılan katkı maddeleri ile genetiği degiştirilmiş maya, zararı daha da artırır.

Unda kullanılan katkı maddeleri:

- **Yapışmayı önleyiciler:** Oxysterin, Oleic asit, Gliserin (yağlardan elde edilir), Amylase (domuz midesi, küf mantarı veya GM bakterilerden elde edilir), Cystein/Cystin (insan, domuz ya da at kılından veya GM bakterilerden elde edilir).
- **Beyazlatıcı ve nem tutucular:** E171 (Titanyumdioksit), E173 (Alüminyum kaynaklı katkı). ("Zihin Kontrolü" ve "Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)
- **Koruyucular:** Ascorbikasit, tuz.
- **Kabartıcı:** Sodyum karbonat.
- **Sıkıştırıcı:** Kalsiyum karbonat-(tebeşir).

("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Et

Bütün hayvanların genç, erkek, siyah ve yağlı olanları tercih edilmelidır. Omuz, sırt eti ile kemiğe sarılmış et daha lezzetli, daha hafiftir. Her hayvanın sağ yanındaki et sol yanındakine nazaran daha lezzetlidir. Kırmızı koyunun eti siyah koyunun eti kadar lezzetli, hazmı ise daha kolaydır. Beyaz koyunun eti hafif, gri koyunun eti ağırdır. Bir yaşındaki siyah ve yağlı erkek keçinin eti lezzetli ve hafiftir. Kuzu, oğlak ve buzağı eti en iyi ve en hafif etlerdir. Oğlak eti, kuzu etinden daha kolay hazmedilir ve daha az kalıntı bırakır. Kurutulmuş etin hazmı ağırdır, fakat buzlukta saklanan etten daha iyidir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) at eti yemeye izin vermiş, fakat eşek etini yasaklamıştır.

Allahü Teala, En'am suresi, 146. Ayet'te **"Yahudilere tırnaklı hayvanların hepsini haram kıldık. Sığır ve koyunların ise, sırtlarında veya bağırsaklarında bulunanlar, ya da kemiklerine karışanlar dışındaki iç yağlarını (yine) onlara haram kıldık"** buyuruyor. Onlara kırmızı et yasaklandığına göre, eti hazmedebilme kabiliyeti de kısıtlanmış veya kaldırılmış olmalıdır. Bilim adamlarının yaptığı son araştırmalar bunu tasdik ediyor. Gerçekten kırmızı eti hazmetmekte zorlanan veya tam hazmedemeyen bir gurup insan vardır ki bunlar kan gurubu "A" olanlardır. Onların midesi etin hazmını sağlayan asidi o kadar az üretir ki, kırmızı eti parçalayamaz. Türk nüfusunun büyük çoğunluğunun (bilhassa Karadeniz ve Ege bölgesinde yaşayanlar) kan gurubu "A"dır. İlginç olan, Karadenizlilerin çoğu dana iç yağı kullandıkları halde et sevmezler.

Peygamberimiz (s.a.v.): **"Sığır ve dana eti devamlı yenilecek olursa: Alaca (vitiligo), sedef (psoriazis), cüzzam (lepra), fil hastalığı ve daha birçok hastalığa sebep olur"** buyurmuştur.

Bu ayet ve hadisten ve yapılan bilimsel araştırmalardan anlaşılıyor ki midesi az asit üretenler (kan grubu "A") bu eti hazmedemez, sadece çürütür. Çürümüş et kalıntıları kılcal damarları tıkar, kanser, cüzzam, sedef, vitiligo, varis ve fil hastalığı gibi hastalıklara yol açar. Bu sebeple kan grubu "A" olanlar tavuk, hindi, keklik, oğlak ve kuzu eti gibi daha az mide asidiyle parçalanan etleri ve balığı tercih etmesi gerekir.

Yabani etlerin en güzeli ceylan yavrusu eti ve tavşan etidir. Tavşan eti idrarı artırır, böbrek ve mesanedeki taşları parçalar (özellikle "B" ve "AB" kan gurubu taşıyıcıları için faydalıdır).

Dana eti insan tabiatına sertlik, koyun eti ise yumuşaklık verir. İnek, keçi ve deve etinin hazmı zordur. Ancak midesi çok asit üretenler (kan grubu "O" ve "B" olanların midesi) kolaylıkla hazmeder.

Kurban eti insan vücudu için mükemmel bir temizleyicidir. İshal edebilir, ateşi yükseltebilir ve eklemleri şişirebilir. Bu, kurban etinin tesiriyle oluşan, iyileşme belirtileridir. Et, kesildikten üç gün sonra kurban eti özelliğini, yani şifa özelliğini kaybetmeye başlar. Belki bu sebepten Peygamberimiz (s.a.v.) ilk önce kurban etini 3 günden fazla saklamayı yasaklamış, daha sonra izin vermiştir.

Et, işitme ve görme duyusunu geliştirir, aklı ve vücudu güçlendirir.

Izgara veya fırında pişirilen et, haşlanmış etten daha kuru olur. Onun için yeşil salata ile yemek gerekir. Pul biber, defne veya ardıç yaprağı, sarımsak, soğan, zencefil, kekik, kimyon ile pişirilen etin besin değeri baharatlarla zenginleşir. Eti ekmekle değil, yeşil yapraklı sebzelerle yemek gerekir. Böylece etin hazmı kolaylaşır ve eti hazmedemeyenlerde zararı azalır. Bir hayvanın eti diğerinin eti ile veya bir hayvanın eti diğer hayvanın yağı ile karıştırılmamalıdır. (Sebep "Süt" bölümünde anlatılmıştır.) Etli yemek yapılacağı zaman, bu yemeği o etin yağında pişirmek en iyisidir, çünkü et ve etin yağı birlikte kolay hazmedilir. Et, kendi yağından başka, hayvanî veya bitkisel yağı özümsemez. Hayvansal yağ da etsiz kolay sindirilemez.

En az iki sebepten dolayı sosis, salam, pastırma, sucuk gibi işlenmiş et ürünlerini yemek mümkün değildir. Birincisi, bu ürünler, farklı hayvanların eti ve yağı karıştırılarak hazırlanır; ikincisi, bütün işlenmiş et ürünlerinde katkı maddesi olarak sodyum nitrit ve sodyum sülfit kullanılır. ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Hayvanın yağı, özellikle iç yağı ve kuyruk yağı, yemeklerde ve ilaç yapımında, kemikleri ise şifalı çorbalar hazırlamak için kullanılır. Sonbaharda ve kışın et yemek, ilkbaharda ve yazın ise etten sakınmak sağlığa daha uygundur. Sağlıklı insan haftada 1-3, hatta 5 defa et yiyebilir. Peygamberimiz (s.a.v.) **"Şüphesiz et yemeklerin efendisidir"** buyurmuştur. Ancak Peygamberimizin (s.a.v.) **"Devamlı et yemek ve et çorbasına devam etmek sıkıntı verir; kalbi katılaştırır"** buyurduğu da malumdur.

Etin cinsiyle beraber hayvanın nasıl kesildiği de son derece önemlidir. **"Allah size ölü hayvanı, kanı, domuz etini ve Allah'tan başkası adına kesileni haram kıldı".** Bakara Suresi 173

Allah (c.c.) bu yasağı Kur'ân-ı Kerim'de birkaç yerde tekrarlamaktadır.

Elektroşok verilerek kesilen hayvanın eti ölü hayvanın eti gibidir, sadece detaylar farklıdır. Bu şekilde kesilen etin zararını anlamak için şöyle bir misal verilebilir:

Mükemmel donanımlı bir şehir düşünün. Şehrin savunma sistemi çok güçlü tek bir bilgisayarla yönetiliyor olsun. Milyonlarca kimyasal ve biyolojik toksin üreten, genetik mutasyonlara uğratan, aklınıza gelebilecek her çeşit silah bu bilgisayara bağlı olsun. Bu şehri işgal etmek isteyen akıllı birisi, savunma sisteminin merkezi olan bilgisayar ile savunma aletleri arasındaki bağlantıyı keserek şehri, hiç zarar vermeden bütün güzellikleriyle, olduğu gibi alır ve kullanır. Ancak akılsız biri direkt bilgisayarı bombalamaya başlar. Bilgisayar bozulur ve buna bağlı silahlar kontrolsüzce şehir halkını ve yerleşim alanlarını tahrip eder. Halk zehirlenerek, şişerek, delirerek ölür veya yaralanır, yerleşim yerleri de harap olur. İşgal edicilerin elinde kokuşmuş, harap olmuş, sağlığı tehdit eden leş dolu bir şehir kalır.

Bu misalde bilgisayarın bağlantısını kesenler doğru davrananlardır; yani beyne giden ana damar ve sinirlerin bağlantısını kesmek suretiyle hayvanın kanını akıtanlardır. Bu durumda beyin bir anda kansız kalarak bayılır ve hiçbir tepki vermez. Fakat kalp, bütün kan dışarı atılana kadar çalışmaya devam eder ve böylece hayvanın eti kanda dolaşan ve eti zehirleyen tüm maddelerden temizlenir. Elektroşok ile bayıltıldıktan sonra kesilen hayvanın etine gelince. Elektroşok hayvanın kalbini durdurur veya korkunç bir aritmiye uğratır; fakat beyin çalışmaya devam eder ve bedeni savunmak için yüksek miktarda, farklı hormonlar ürettirir. Kan hareketsiz olduğu için içinde bulunan toksinleri, hormonları, atıkları, mikropları, kokuşmuş gazları kemiklerde ve eklemlerde bırakır, etlere sızdırır. Böylece et leş özelliği kazanır.

Yukarıda gördüğümüz gibi Allah (c.c.) kırmızı eti sadece yahudilere yasaklamış, ancak ölü hayvan etini, kanı ve domuz etini tüm insanlara yasaklamıştır. Bilim adamlarının yaptığı araştırmalarda hiçbir insan topluluğunda domuz eti için hazım sistemi olmadığı ortaya çıkmıştır.

Her hayvanın sindirim sistemi her birine özel olarak verilen rızka uygun yaratılmıştır. Bu sebeple hayvanlar, sadece onlara özel rızıkları hazmedebilir. Doğal beslenen hayvan sağlıklıdır, eti, yağı, kemikleri temizdir. Fakat çağımızda hayvanlar fabrikalarda hazırlanan ve hormon, antibiyotik, GM

bakteriler ile üretilmiş protein, vitamin ve diğer GM bazlı katkı içeren yemlerle ve genetiği degiştirilmiş ürünlerle beslenmektedir Hatta, yem olarak , bayat, bozuk ve karışık yemek artıkları, tarihi geçmiş cıps, bisküvi, kek, şeker ve benzeri şeyler marketlerden toplanarak verilmektedir. Neticede insan gibi hastalanan hayvan, tıpkı insan gibi ağır ilaç tedavisi gormeye başlamaktadır. İlaç tedavisi gören hayvanın eti, yağı, kemıkleri yukarıda anlattığımız faydalardan yoksun kalır, hatta sağlık için tehdit oluşturur. Bu nedenle et alırken, özellikle kemik, yağ, karaciğer, böbrek, kalp ve beyin tüketirken, bunlardan henüz etkilenmemiş genç hayvanların etini tercih etmek gerekir.

Klonlanmış hayvanların eti ve sütü ilk olarak 2007 yılının baharında, ABD marketlerinin raflarında yerlerini almıştır. Bu hayvanların etleri ve sütleri uzun zamandan beri bazı üçüncü dünya ülkelerinde ucuz ürün olarak satılmaktaydı. Klonlanmış inek, domuz ve keçiler konusunda yetkililerin savunduğu tez, bu hayvanlardan elde edilen ürünlerin, her gün tükettiğimiz normal ürünlerle aynı kalitede olduğu ve hiç bir zararının olmadığı yönündedir. Bu da klonlanmış etin market raflarında yerini almasında hiç bir sakıncanın görülmediği anlamını taşımaktadır. Üstelik bilim adamları bu tip ürünlerin ambalajlarında hangi yolla elde edildiklerini bildiren etiketlere gerek olmadığını da belirtmişlerdir.

Klonlanmış hayvanlar üzerinde çalışan bilim adamları insanların yıllardan beri renklendirici, aroma, tatlandırıcı, et yerine GM soya kıyması gibi yapay gıda tüketmeye alıştığını ve sentetik yiyeceklerin insanlara hiçbir zarar vermediğini iddia etmektedir. Fakat sonuçları tam araştırılmadığı için bu ürünlerin vereceği maddi zarar henüz belli değildir. Ancak manevi zararı açıktır. Nisa Suresi,118-119 Ayet'te anlatılan usulle yetiştirilen hayvanların eti ve sütü muhakkak haramdır. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Tavuk

Doğal beslenen tavuğun eti yenebilir, yağı ve suyu yemekler için kullanılabilir. Ancak hormon, antibiyotik, vitamin ve diğer kimyasal ilaçlarla ve hazır, katkılı yemlerle yetiştirilen tavuğun etini, yumurtasını ve yağını kullanmak doğru değildir.

Doğal da olsa, tavuk etinin hazmında zorlanan bir grup insan vardır ki

bunlar kan grubu "B" ve "AB" olanlardır. Tavuk etinde onlar için zararlı bir proteın bulunmaktadır. Bu protein bağışıklık sistemini zayıflatır ve hastalıkları tetıkler.

Horozun iyisi henüz ötmeyeni, tavuğun iyisi ise yumurtlama dönemine ulaşmayanıdır.

Kekik, kimyon, karanfil ve dereotu ile pişirilen horoz eti eklem ağrısına, gaza, mide ve bağırsak iltihaplarına iyi gelir. Tavuk eti aklı güçlendirir, meniyi artırır.

Tavuk yemi:

Bu gün tavuk yemi olarak **genetik yapısı değiştirilmiş** mısır, soya ve buğday gibi tarımsal ürünler kullanılmaktadır. Ayrıca tavuk yemine GM mikroplar ile üretilmiş protein, vitamin, enzim, hormon ve antibiyotikler, bozulmayı önleyiciler (formaldehit ve nitrat-nitritler gibi) ve pek çok katkı maddesi eklenir. Yumurta sarısının daha sarı, kabuğunun renkli olması için, yeme renklendirici **E161** (Xanthophyl) de katılır. Xanthophyl üzerine yapılan araştırmalar yetersizdir ve insan sağlığını nasıl etkilediği bilinmemektedir. Ancak tavuğun yağında ve yumurtada bu maddeye rastlanmıştır. ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Yumurta

Taze doğal yumurtanın beyazı çiğ olarak içildiğinde zehirlenmeye, ses kalınlığına ve kısılmasına iyi gelir. Protein, doymamış yağ ve mineral kaynağı olan yumurtayı herkes tüketebilir.Yapılan çalışmalar, taze yumurtanın kalp hastalıkları ve yüksek kolesterolle ilişkisi olmadığını ortaya çıkarmıştır.

En iyi yumurta doğal beslenen tavuğun, yumurtlama dönemi başında yumurtladığı, 1-3 günlük taze yumurtadır.

Haftada 1-2 defa yumurta yemek yeterlidir. Fakat yumurta sevenler haftada 3-5 defa taze doğal yumurta yiyebilirler. Taze yumurtayı çiğ olarak, veya yağ içinde yarı pişirerek, veya 3 dakika kaynatarak yemek faydalıdır. 5 dakika kaynatarak da yenebilir. Bu şekilde yenen yumurta alerji yapmaz. Fakat 5 dakikadan fazla kaynatılan veya 10 günden daha bayat olan yumurta zararlıdır. Unlu gıda mamulleri ve bisküvilerdeki yumurta tozu yani bayat yumurta, pastörize edilmiş yumurtalar ve buzdolabında aylarca bekle-

miş yumurtaların proteinleri kan dolaşımına geçerek, ağır zehir gibi çalışmaya başlar, böbrekleri olumsuz etkiler ve vücut şiddetli alerjiyle tepki verir.

Yumurtanın tazeliği şu şekilde tespit edilir:

Tuzlu su içine bırakılan taze yumurta kabın dibinde yatay halde durur. Tuzlu suda dik duran yumurta, orta tazeliktedir. Ancak suyun üzerinde yüzen yumurta bozulmuş demektir.

Taze yumurtanın akı saydamdır, sarısı dağılmamıştır ve esnektir.

Bayat yumurtanın hava boşluğu büyümüştür ve içi bozulmuştur; sallandığı zaman ses çıkarır.

Yağlar

İnsan vücudunun yağa ihtiyacı vardır: Bütün hücre duvarları yağ içerir. Yağ, iç deri altında, organların ve kasların çevresinde toplanarak depolanır ve organları dışarıdan gelen tehlikelerden korur. Vücut ısısını ve su kaybını kontrol altında tutar. Deri altındaki yağ, deriye esneklik ve güzellik verir, yaralanma ve iltihaplanmadan korur. Saçları, kılları, deriyi yumuşatır ve parlatır. Yağda eriyen vitaminleri ve besleyici maddeleri taşır, emilimine yardım eder. Mideyi yavaş terk ettiğinden doygunluk hissi verir.

Çoklu doymamış yağlar Omega-3 ve Omega-6, hücre zarlarının yapısı, hücre büyümesi ve bölünmesi, kanın pıhtılaşması, kan basıncı ve kolesterol seviyesinin dengelenmesinde; damarlarda kan pıhtılaşması ve yağ birikmesinin önlenmesinde; damarlardaki hasarların azaltılması ve düzeltilmesinde ve bağışıklık sisteminin çalışmasında yardımcı olur.

İdeal omega yağı kaynakları, zeytinyağı, ceviz, ceviz yağı, keten tohumu ve yağı, yağlı balık, taze köy yumurtası, semizotu ve tohumu, ısırganotu ve tohumu ve bütün yeşil yapraklı sebzelerdir.

Soya yağı ve ayçiçek yağı da omega yağları açısından zengindir. Fakat artık bu sınıf yağlar kategorisinden çıkmış durumdadırlar. Çünkü soya yağı ve ayçiçek yağı üretiminde sadece GM tohumlar kullanılmaktadır.

GM mısır, GM ayçiçek ve pek çok GM tohumdan elde edilen sıvı yağlar, hidrojenize edilmemiş dahi olsalar, sindirilemezler. Çünkü tabiatta mevcut olmayan, yaratılmamış yiyecek için sindirim sistemi de yaratılmamıştır. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Bitkisel yağlar eskiden çekirdeklerden ve tohumlardan soğuk sıkma ile elde edilirdi. Bugün ise yağ ekstraksiyonu sıkıştırma makinelerinde, 110°C ısı, toksik kimyasal yağ çözücüler ve yüksek basınçla yapılır.

Uygulanan bu ısı, basınç ve kimyasal çözücüler, doymamış yağ asitlerinin karbon bağlarını koparır, serbest radikaller oluşturur ve serbest radikallerden korumakla görevli olan E vitaminini ortadan kaldırır. Bu işlemden geçen keten tohumu yağı, ayçiçek yağı ve mısırözü yağı gibi bitkisel yağlar kanser, şeker hastalığı, karaciğer hastalıkları ve beyin rahatsızlıklarına yol açabilir. Ekstraksiyondan sonra bazı yağlara hidrojenleştirme işlemleri yapılır. Margarinler, hidrojenize bitkisel yağlar ve kısmen hidrojenize bitkisel yağlar bu gruba girerler.

Hidrojenize edilmiş sıvı yağlar

Ayçiçek yağı, mısır yağı, pamuk yağı gibi yağlar yanma derecesini yükseltmek, dayanıklı hale getirmek ve raf ömrünü uzatmak için hidrojenize edilir. Hidrojenize etmek, sıvı yağların moleküler yapısına yüksek basınç ortamında, katalizör ile hidrojen atomları ekleyerek, sıvı yağların kimyasal formülünü değiştirmektir. Yağlar doğal bile olsalar bu işlemden sonra yiyecek özelliğinden çıkarlar. 1940'lardan bu yana yapılan araştırmaların da gösterdiği gibi **hidrojenleştirme sonucu elde edilen bu yağlar kanser, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, obezite, yüksek kolesterol ve bağışıklık sistemi hastalıklarına kadar uzanan birçok sağlık probleminin kaynağıdır.**

Margarin üretilirken ayçiçek, soya, hurma ve pamuk yağı gibi farklı bitkisel yağlar birbiriyle karıştırılır ve nikel katalizör ile hidrojenize edilir. Bu arada yağda eriyebilen gliserol ve lesitin (Domuz gliserol ve lesitini olabilir) gibi emülgatörler, A, D, E vitaminleri ve ayrıca margarine tad ve kokusunu veren tereyağı aroması, zeytin aroması gibi doğala özdeş aromalar eklenir. Sitrik asit, laktik asit, potasyum sorbat gibi çeşitli koruyucu maddeler, su, yağsız süt tozu, tuz katılır ve karıştırılır. **Bu işlem sonucu elde edilen margarinin kimyasal yapısı ile plastiğin kimyasal yapısı arasında sadece bir molekül farkı vardır. Sentetik madde özelliği taşıyan margarini, insan veya hayvan sindirim sisteminin hazmetmesi imkansızdır.**

Genetiği değiştirilmiş tohumlardan elde edilen yağlar, hidrojenize edilmiş sıvı yağlar ve margarin

- Hazmedilemez ve vücutta birikir.
- Karaciğeri bozar, sivilceleri çoğaltır.

- Kötü kolesterolü yükseltir, iyi kolesterolü düşürür.
- Damarlarda birikir, damarları daraltır ve kılcal damarlarda sert tıkanıklıklar oluşturur.
- Kan basıncının yükselmesine sebep olur.
- Atheroskleroz ve koroner kalp hastalığı ve kanser riskini beş katına çıkarır.
- Anne sütünü azaltır ve kalitesini düşürür.
- Bağışıklık sistemini zayıflatır.
- İnsülin aktivitesini düşürerek kandaki şekerin yükselmesine sebep olur.

Kızartıldıktan sonra bekletilen yağda ya da işlenmiş gıdalardaki yağda, yağ oksidasyonu ile toksik özellikte peroksitler ve serbest radikaller oluşabilir ki bu daha büyük tehlikelere yol açar. Bu nedenle kavrulmuş ve bekletilmiş kuruyemiş, cips, bisküvi, yağda kızartılmış ve bekletilmiş hazır yiyecekler ve bir defadan fazla kızartmada kullanılan yağları tüketmek doğru değildir. Kuruyemiş, kavrulur kavrulmaz, patates kızartması ise hiç olmazsa, kullanılmamış yağda kızartılarak beklemeden yenmelidir.

Pişirme sırasında serbest radikaller oluştuğu için, doğal bitkisel yağları da, çiğ olarak kullanmak gerekir.

Hayvani yağlar yani doymuş yağlar ise sanıldığı kadar tehlikeli değildir. Eti kendi yağı ile pişirmek ve yemek etin daha kolay hazmedilmesini sağlar. Et kendi yağından başka bir yağı özümsemez. Hayvan iç yağı ve kuyruk yağı da etsiz kolay hazmedilemez. Kan grubu "O", "B" ve "AB" olanlar, doğal beslenen hayvanların yağını eti ile birlikte rahatlıkla kullanabilirler. Fakat, hayvani yağı hazmedemeyen "A" grubu taşıyıcıları, hayvani iç yağı sadece ilaçlar için ve ara sıra yemekler için kullanabilirler (karalahana yemeği için kullanılan inek iç yağı gibi).

Beynimizin yaklaşık %60'ı yağ asitlerinden oluşur. Bunun yarısı doymamış yağ asitleri, diğer yarısı da doymuş yağ asitleridir.

Doymuş yağlar, hücre zarının yüzde 50'sini oluşturur ve hücre metabolizmasında onemli rol alır.

Kalsiyumun kemiklere taşınmasını, karaciğerin toksinlerden korunmasını sağlarlar ve iyi kolesterol (HDL) miktarını arttırırlar. Sindirim sistemi organlarını zararlı bakterilere karşı savunur, bağışıklık sistemini kuvvetlendi-

rirler.

Doymuş yağlar ısıtma ve pişirme işlemlerinde bozulmazlar. Onun için kızartma ve kavurma işlemini bu yağlarda yapmak daha doğrudur.

Ancak, doğal beslenmeyen hayvanların yağı zararlıdır. Çünkü hayvan vücudu da tıpkı insan vücudu gibi yetersiz hazımdan sonra oluşan kalıntı ve zehirleri yağda depolar.

Sağlıklı insanın haftada 2-3 defa yağ yemesi yeterli olabilir. Yağ tüketilmezse de vücut kendi yağını üretir. Fakat Peygamber Efendimiz (s.a.v.) **"40 güne kadar et ve yağlı yememeye devam etmek, ahlâkı bozar, tabiatı değiştirir"**, buyuruyor. 40 günde bir defa, hatta haftada iki-üç defa yağ yiyen sağlıklı insanlar için, yağın hayvansal ya da bitkisel olması önem taşımaz. Fakat her gün yağ yiyenler, hayvani yağlar yerine zeytinyağını tercih etmelidir.

Fazla ve zararlı yağ damarlarda küçük kütleler oluşturur. Bu kütleler kanla dolaşırken, kolesterolle kaplanmaya başlar (poşetlenir) ve derinin yağ bezlerine gönderilir, oradan sivilce ve çıbanlar şeklinde deri üzerine çıkar. Kandaki fazla yağın sivilce ve çıbanlar şeklinde vücuttan atılması en zararsız yoldur. Bundan daha kötüsü, kandaki fazla yağın "kolesterollü poşetler" halinde damarların duvarlarına yapışarak, kireçle kaplanmasıdır. Böylece çimentolaşmış damar çeperleri sertleşir, kalınlaşır. Neticede, damarlar daralarak, kan akımı yavaşlar, kan koyulaşır ve mecburen tansiyon yükselir. Kan, daralan damarlardan organlara yeterli miktarda ulaşamaz hale gelir; organlar oksijenden ve zaruri besinlerden mahrum kalarak zayıflar. Damarın tıkandığı yerde damar patlaması veya nekroz yani doku ölümü oluşur. Nekrozun meydana geldiği bölgede ise yara, kanama, iltihaplanma ve sertleşme olur.

Yüksek kolesterolden kurtulmak için, kolesterolü ilaçla düşürmek yerine, iyileşinceye kadar sadece zeytinyağı yemek, beslenmeyi düzeltmek, sarımsaklı ilaç içmek ve karaciğeri temizlemek gerekir.



DOĞAL İLAÇLAR

Tabib Allah Teala'dır. Her ne kadar sen, başkalarının bulduğu bazı ilaçlarla tedavi etsen de.
Hadis-i Şerif

"Allah Teala Hazretleri hastalığı da ilacı da indirmiştir. Ve her hastalığa bir ilaç varetmiştir. Öyleyse tedavi olun. Ancak haram olan şeyle tedavi olmayın."
Hadis-i Şerif

Acı Kavun *Ecballium elaterium*

(Cırtatan kavunu, Ebu Cehil kavunu, Çakal kavunu, Eşek hıyarı)

Sararmış, olgun acı kavunlar ilaç olarak kullanılır. Acı kavun suyu mükemmel bir temizleyici ve eritici olup, derin tabakalarda depolanan ve yıllarca saklanan fazlalıkları ve zararlı maddeleri söküp dışarı atar. Kabuğu ve çekirdekleri çok zehirlidir. Asıl kullanılacak kısmı ise, suyu ve etli kısmıdır. Olgunlaşmamış, daha yeşil iken toplanıp kullanılırsa, zehirli, ishal edici ve kusturucudur. Kurutulmuş ve öğütülmüş kabuğun 1 gramı, tohumunun yarım gramı, ya da kökünün 2 gramını yutmak, öldürücü olabilir. Bir dal üzerinde bir tane acı kavun varsa, bu daha da zehirlidir. Zehirleyici maddesini zayıflatmak için bal veya şeker ile karıştırılmalıdır. Hem tazesi hem kurusu ilaç olarak kullanılabilir. Acı kavunun suyu, meyvesi (çekirdeksiz), yaprakları ve kökü kurutulur ve saklanır. Acı kavun suyu, yaprağının suyundan daha kuvvetlidir. Felce, kaşıntıya, karaciğer hastalıklarına, hatta siroza, böbrek ve mesane hastalıklarına, romatizma, gut ve kadın hastalıklarına çok iyi gelir. Kan ve safrayı inceltir; baş ağrısını ve migreni geçirir. Yılan ve akrep sokmasına karşı panzehirdir.

Acı kavun ağız yoluyla, vajinaya koyularak, kulağa damlatarak, buruna çekilerek veya cilde sürulerek kullanılır:

- 2/3 oranında zeytınyağı, 1/3 oranında acı kavun suyu karıştırılıp kısık ateşte acı kavun suyu buharlaşana kadar kaynatılır. Bu yağdan kulağa 3-5 damla damlatılırsa, kulak ağrılarına ve çınlamasına iyi gelir.
- 50 gr. taze acı kavun kökü ince kesilir ve 500 gr. su ile kısık ateşte 5 dakika kaynatılır. 15 dakika beklettikten sonra süzülür ve bir çorba kaşığı bal ile karıştırılır. Hergün bu suyun 150 gramı gün boyu yudum yudum içilirse hepatit ve siroz hastalığına, ağrı-sızıya, kan pıhtılaşmasına, fil hastalığına çok iyi gelir.
- Acı kavunun içi boşaltılır, içine bal doldurulur. Üstünü kapatacak kadar su konarak kısık ateşte 15 dakika kaynatılır. 7-10 gün boyunca, 3 taneden başlayıp artırarak hergün 5 tane aralıklarla yenirse, ruh hastalıklarına ve saraya iyi gelir.
- Acı kavun ve sirke yarıyarıya kaynatılıp gargara yapılırsa, diş ağrısını azaltır, diş etlerini kuvvetlendirir, diş çekimini kolaylaştırır.
- 14 gün boyunca her gün 5 tane acı kavun yaprağı 1 bardak su ile kısık ateşte 3 dakika kaynatılır. Soğuyunca bal veya şekerle tatlandırılıp yudum yudum içilse veya hergün cilde 6-10 tane acı kavunun suyu sürülüp ovuşturulsa sinir, eklem, siyatik, gut ve kulunç ağrılarına, böbrek ve idrar yollarına iyi gelir. Fil hastalığı ve cüzzamın ilerlemesini durdurur.
- Acı kavun yaprakları dövülür, ateşli şişliklere sarılır, üzeri yağlı kağıt ile kapatılarak sabitleştirilir ve 5-6 saat bekletilirse şişlikleri olgunlaştırıp çözer. Urlara uygulanırsa, urları küçültür. Ciltteki lekeleri giderir, felce ve yüz felcine çok iyi gelir.
- Kurutulmuş acı kavun kökü öğütülür ve arpa veya çavdar unu ile cıvık bir hamur yapılır. Bu hamur eklemler ve göğüsteki şişliklere sarılır, üzerine yağlı kağıt yapıştırılır, bezle sabitleştirilir ve 12-24 saat bekletilir.
- Acı kavunun 100 gr. kuru meyvesi alınır 500 gr. su ile (200 gr. su + 300 gr. doğal sirke karışımıyla daha da etkili olur) kısık ateşte 15 dakika kaynatılır ve biraz soğutularak süzülür. Daha sonra bu suyla bir bez ıslatılarak, ağrıyan eklemlere sarılır ve 4-5 saat bekletilir.

🍃 Acı kavun suyunun, su veya süt ile yarıyarıya karışımı avuç içine dökülür ve başı öne doğru eğik tutarak, genize kadar bır defa çekilir; 3-4 saniye bekledikten sonra bırakılır. Yarım saat-4 saat sonra hapşırma ve şiddetli bir şekilde burun akıntısı başlayıp 1-3 gün sürebilir. Kronik baş ağrısını, migreni, sinüziti, beyin damarlarındaki tıkanıklığı ve kireçlenmeyi, ciltteki ve gözlerdeki sarılığı giderir.

Acı kavunun miktarı kişinin bünyesine göre değişir. Kan grubu "0" ve "B" olanlar acı kavuna genellikle hemen şiddetli tepki verirler. Onlar acı kavun suyunun su veya süt ile yarıyarıya karışımını kullanabilirler. Akıntı başlar fakat yeterli miktarda olmazsa, 2/3 acı kavun suyu + 1/3 su karışımı; bu da yeterli gelmezse 3/4 acı kavun suyu + 1/4 su karışımı denenebilir. Fakat kan grubu "A" olanların mizacı acı kavuna çok uygundur. Bu sebepten onlar başlangıçta 3/4 acı kavun suyu + 1/4 su karışımını sonra da saf acı kavun suyu kullanabilirler.

Kan grubu "AB" olanlar ise çok farklı tepki gösterebilir. Onlar aynı sonuca ulaşmak için acı kavun miktarını birkaç defa deneyerek ve kademeli olarak yükselterek kullanmalıdırlar. En küçük dozdan (1/3 acı kavun suyu + 2/3 su) başlamalı ve bir-iki gün ara ile, etkili dozu bulana kadar denemeye devam etmeliler. Denemelerin arası mutlaka 1-2 gün olmalıdır.

🍃 2 çorba kaşığı ısırganotu tohumu + 1 çorba kaşığı hardal tohumu öğütülür. 2 çorba kaşığı yeni sıkılmış acı kavun suyu + 200 gr. bal ile iyice karıştırılır. Günde 2-3 defa 1 tatlı kaşığı yutulur. Mükemmel bir balgam söktürücüdür ve akciğerleri temizler.

🍃 Acı kavun yaprağı suyu tülbentten süzülerek veya 1/3 acı kavun suyu + 2/3 su karışımı 1-2 damla kulaklara damlatılır. Kulakları temizleyip, ağrısını giderir.

🍃 1 tatlı kaşığı acı kavun suyu + 1 tatlı kaşığı bal + 2 tatlı kaşığı zeytinyağı karışımı şişmiş bademciklere sürülür.

🍃 1 çay kaşığı öğütülmüş çörekotu + 2 çay kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu + 1 çay kaşığı bal karışımı küçük bir bez parçasına sarılır ve uyumadan önce vajinaya (rahim ağzına yakın) koyulur ve sabaha kadar bekletilir. Adet kanamalarını söktürür, rahmi temizler ve damarları açar. (Bu işlem hamilelere yapılmaz!)

🍃 30 gr. kuru veya 100 gr. taze acı kavun kökü ince kesilir, 1 litre su ile

kısık ateşte 15 dakika kaynatılır ve süzülür. Sonra bu sudan 100 gr. alınır, 200 gr. bal şurubu ile karıştırılarak gün boyunca yudum yudum içilir. Buna 3 gün devam edilir. Ardından 3 gün ara vererek bir defa daha 3 gün boyunca içilir. Bu işlem toplam 3 defa tekrarlanır. Bir ay sonra aynı aralıklarla tekrarlanır.

Veya

- Kurutulmuş acı kavun kökü ince öğütülür, sabah-akşam birer silme çay kaşığı suyla yutulur. 3 gün devam ettikten sonra öğlen de aynı miktarda içmek üzere günde 3 defa alınmaya başlanır. İshal oluncaya kadar devam edilir. İshal olunca bırakılır ve ishal durduktan bir ay sonra tekrar başlanarak toplam 3-7 defa tekrarlanır.

Dalak hastalıklarına ve siroz hastalığına çok iyi gelir; ödemleri giderir.

- 1 litre su + 1 çorba kaşığı bal + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu (kan grubu "A" olanlar 2 çorba kaşığı) + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış taze zencefil + 2 çorba kaşığı taze sıkılmış kereviz yaprağı suyu karıştırılır. Yudum yudum gün boyunca içilir. İdrarı ve adet kanamasını çoğaltır, böbrek ve karaciğeri temizler, balgamı söktürür.

- Acı kavun suyu, ağrıyan eklemlere ve her ağrıyan yere yedirilerek sürülür. Bu şekilde, günde 6 adet (kan grubu "A" olanlar 10 taneye kadar olabilir) acı kavun suyu kullanılabilir. Ağrı hemen azalır ve yok olur.
- Kusmak için 1 tatlı kaşığı acı kavun suyu + 1 tatlı kaşığı zeytinyağı karışımı dil dibine sürülür. Kusma sonucunda mide temizlenir ve kuvvetlenir. Kusmayı durdurmak için 1 çorba kaşığı zeytinyağı veya limon suyu içilir.
- Bütün omurgayı kaplayacak büyüklükte, uzun pamuklu bir bez acı kavun yağına batırılır, fazlası sıkılarak alınır. Ense kökünden kuyruk sokumuna kadar omurga üzerine yerleştirilir. Üzerine yağlı kağıt kapatılır ve sıkıca bantlanır. Daha sonra havlu konur ve sıkı bir fanila giyilir. Bu işlem akşam yatmadan önce yapılır ve sabaha kadar beklenir. Acı kavun yağı bütün organlara nüfuz eder, derin dokulardan toksinleri çekerek idrar, ishal, ter, burun ve geniz akıntısı ile dışarı atılmasını sağlar. Her türlü hastalıkta, özellikle MS, felç, alzhiemer, romatizma, omurga hastalıklarında kullanılır.

Acı kavun yağı hazırlama:

Olgun acı kavun meyveleri ortadan kesilerek çekirdekleri çıkartılır, 3 eşit gruba ayrılır. Birinci grup, tencereye sıkı sıkı yerleştirilir ve üzerini kapatacak kadar zeytinyağı dökülür. Buharlaşması bitinceye kadar kısık ateşte kaynatılır. Yağı süzülerek tekrar tencereye konur, ikinci grup acı kavun aynı yağın içinde aynı şekilde kaynatılır ve süzülür. Üçüncü grup için de aynı yağın içinde aynı işlem yapıldıktan sonra yağ süzülerek cam kavanozlara konur, ağzı kapatılarak gerektiğinde kullanılır.

Uyarı: Acı kavunun tohumu çok zehirli olduğu için kullanılmaz. Acı kavun suyu iç organlar için iyice süzülerek kullanılır. Bir seferde 2 gramdan fazla kurutulmuş acı kavun suyu balsız alındığında ölüme sebep olabilir. Kurutularak pestil haline getirilen acı kavun suyu bir kullanımda 0,7 gr. kadar alınabilir.

Anason *Pimpinella anisum*

Böbrek, mesane, rahim, karaciğer ve dalak tıkanıklığını açar; ağrıları hafifletir; adet kanamasını, süt ve sperm üretimini arttırır; kasık ağrılarını ve vücuda herhangi bir şekilde alınan zehrin zararını giderir. Gaz çıkartmada çok etkilidir. Anason çayı baş ağrıları için çok faydalıdır. Görme kuvvetini arttırır.

- 3 çorba kaşığı öğütülmüş anason 200 gr. zeytinyağı ile karıştırılır, 7 gün beklettikten sonra süzülür. Süzülmüş yağ 1 damla gül yağı veya sarımsak yağı ile karıştırılarak kulak hastalıkları için kullanılır.
- 1 bardak su içine 1 tatlı kaşığı anason eklenerek 3-5 dakika kaynatılır ve süzülerek küçük yudumlarla içilir.
- 1 çorba kaşığı anason 1 bardak kaynar su ile karıştırılır ve 1-1,5 saat demlenmeye bırakılır. Demlendikten sonra ikiye bölünür ve günde 2 defa aç karnına balla içilir.
- Tane anason balla karıştırılarak (veya balsız) 1 çay kaşığı yenebilir.
- Öğütülmüş anason yemeklerin üzerine ekilir.
- Ekmek hamuruna tane anason karıştırmak, ekmeğin hazmını kolaylaştırır.

🌿 2 çorba kaşığı öğütülmüş anason + 1 çorba kaşığı öğütülmüş sinamekı + 2 çorba kaşığı kişniş (koriander) + 1 çorba kaşığı pulbiber + 1 baş dövülmüş sarımsak + 3-4 limon suyu + 150-200 gr. zeytinyağı karıştırılarak yemeklere veya ekmek üzerine sürülerek kullanılabilir (sinameki yerine çemen otu kullanılabilir). Kabızlığa ve hazma iyi gelir.

Anason üçüncü derecede ısıtıcı ve kurutucu olduğu için her gün kullanılmaz. 1-2 haftalık kürler halinde ve haftada 1-2 defa yemeklerde kullanılır.

Armut *Pinus communis*

Güçlü antimikrobiyal ve idrar artırıcı özelliğinden dolayı böbrek hastalıklarında kullanılır. Kabızlığa çok iyi gelir, mideye kuvvet, kalbe ferrahlık verir, çarpıntıyı keser, kanı temizler, nezleyi giderir, salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar.

Yabani armut, bahçe armudundan daha etkilidir.

Arpa *Hurdeum vulgare*

Suda kaynatılarak elde edilen arpa suyu mesane, böbrek ve safra kesesi ağrılarına, karaciğer ve dalak hastalıklarına, göğüs hastalıklarına, nezleye, yüz sivilcelerine, raşitizm hastalığına, egzama, sedef ve uyuz kaşıntılarına iyi gelir. Ateşi düşürür, balgamı söker, ishali önler.

🌿 Tohumluk (kabuklu) arpa 3-4 saat ıslatıldıktan sonra aynı suda 1,5-2 saat kaynatılır ve süzülür. Arpa suyu bal ile karıştırılır ve anne sütünden mahrum kalan çocuklara, halsiz yaşlılara, ameliyat geçirenlere verilir. Yukarıda sayılan hastalıklara ve ayrıca kalp hastalarına çok faydalıdır.

🌿 Arpa samanı yarım saat düşük ateşte kaynatılarak içilir ve banyo esnasında küvete katılırsa, böbrek ve mesane taşlarını düşürür. Arpa yerine aynı şekilde yulaf da kullanılabilir.

🌿 Dövülmemiş arpa öğütülerek ılık su ile karıştırılır, 2-3 dakika kaynatılır, zencefil, muskat veya tarçın ile bal eklenir. Kahvaltı veya akşam yemeği olarak yenir.

Resul-i Ekrem Efendimiz (s.a.v.) elenmemiş arpa unundan pişirilen ekmeği yerdi ve **bunun bütün peygamberlerin ekmeği olduğunu** söylerdi. Demek ki, arpada derin bir sır vardır.

Biberiye *Rosmarinus officialis*

(Kuşdili)

Ağız, boğaz, mide enfeksiyonlarına ve hatta H. Pylori enfeksiyonuna, bağırsak, karaciğer ve safra kesesi enfeksiyonlarına, egzama, yüksek kolesterol, romatizma ve kansere karşı kuvvetli bir ilaçtır. Kanamaları durdurur, mide ve bağırsaklarda oluşan gazları söktürür, hazımsızlığı ve mide ekşimesini giderir, saç dökülmesini durdurur. Hafıza zayıflığı, sara, kalp çarpıntısı ve iktidarsızlığa, baş ağrılarına, siyatik ağrılarına, düşük ve yüksek tansiyona karşı etkilidir.

- Bir tatlı kaşığı biberiye 150 gr. kaynar su ile 15 dakika demlendikten sonra süzülür ve içilir. Bu şekilde demlenen biberiye günde 1-3 defa içilebilir.
- 500 gr. doğal elma veya üzüm sirkesi 3 çorba kaşığı ince kıyılmış taze biberiye yaprağıyla veya 2 çorba kaşığı dövülmüş kuru biberiyeyle karıştırılır ve cam kavanoza koyularak ağzı kapatılır. Ara sıra çalkalanarak 10 gün bekletilir. 10 gün sonra süzülerek yaprakları atılır. Günde bir defa 30 gr. biberiyeli sirke, 30 gr. su ile karıştırılarak içilir. Damar tıkanıklıklarına, yüksek kolesterole, egzamaya, aşırı adet kanamalarına çok iyi gelir. Egzamalı bölgelere sürmek üzere keskinleştirmek için, sirke-biberiye karışımı, süzmeden kaynatılır ve su karıştırmadan kullanılır.
- Taze biberiye yemeklerin üzerine serpilerek veya yemekten sonra çiğnenerek de kullanılabilir. Hazmı kolaylaştırır, mide yanmasını geçirir.

Çilek *Fragaria vesca*

Metabolizmanın normal çalışması için gerekli maddeler, organik asitler ve bol miktarda vitamin içeren çileğin mucizevi özellikleri olduğu tespit edilmiştir. Çilekte, guatra, eski, iltihaplı ve hiçbir şeyle tedavi edilemeyen egzamalara, alerjilere, mide-bağırsak yaralarına, basura, kabızlığa, ishale, enfeksiyonlu hastalıklara, böbrek, karaciğer, kalp ve damar hastalıklarına şifa vardır. Çilek kansızlığa karşı tesirli bir ilaçtır. İdrar söktürür, ateş düşürür.

Çilek hiçbir şeyle karıştırılmadan yenmelidir. Çileğin şifasından faydalanmak için, çilek mevsiminde sabahtan öğleye kadar sadece çilek yemek

(1 kg. kadar) gerekir. Öğleden sonra yemek yenebilir. Çilekle aynı günde tatlı ve beyaz ekmek kesinlikle yenmemelidir. Haftanın iki gününü (mesela, Pazartesi ve Perşembe) sadece çilekle geçirmek yararlıdır. Çilek alerjisinin tedavisi de yine çilekle mümkündür. Bunun için çileği şekerle, kaymakla veya başka meyvelerle karıştırmadan yemek yeterlidir. Mevsimi geçinceye kadar hergün çilek yemek faydalıdır. **Mevsiminde doğal çilek yiyenler bütün sene hastalıklardan emin olur.**

Dikkat: Sadece doğal olan ve yetişme mevsiminde toplanan çilek ve dağ çileği iyileştirici özellik taşır.

Çimlenmiş Buğday ve Arpa

- Bir miktar dövülmemiş buğday veya arpa, kırılmış olanlarından ayıklanarak yıkanır ve ıslatılır. 3 saat suda beklettikten sonra süzülerek üzerine ıslak bez kapatılır. Karanlık ve ılık bir yere konur. 24 saat sonra buğday (veya arpa) filizlenmeye başlar. Filizlenmiş buğday güzelce yıkanıp bal ile birlikte 2-3 çorba kaşığı yenir. Hiçbir şeyle karıştırılmadan, yemek yerine yenmelidir. Yemekten önce salataya eklenerek de yenebilir. Saçların güçlenmesini, çoğalmasını, parlamasını ve uzamasını sağlar. Adetleri düzenler, cildin rengini açar, sivilceleri yok eder, sıkıntılı olanları rahatlatır. Sinir hastalıklarına, bağırsaklara ve yaralara şifadır.

- 3-5 gün bekletildiğinde epeyce uzayan buğday filizleri geçmeyen yaralar için mükemmel bir ilaçtır. Çimlenmiş buğday, filizleri ile beraber dövülür, temiz bir bez içine yerleştirilerek yaraya konur. Bu merhem günde 2 defa değiştirilir. En eski ve derin yaralar bile kısa zamanda kapanır.

Çimlenmiş buğday ve arpa suyunun hazırlanışı:

Çimlenmiş buğday veya arpa yıkanır, iyice ezilerek su eklenir ve sıkılır. Ayrıca bal ile de karıştırılabilir. Yaşlılara, ağır ve iç yarası olan hastalara, çocuklara ve sağlıklı insanlara da çok faydalıdır.

Uyarı: Buğday ve arpanın genetiği değiştirilmemiş olmasına özen gösterilmelidir! Çimlenmiş buğday ve arpa kullanılmadan önce muhakkak yıkanmalıdır!

Çörekotu *Nigella sativa*

Peygamberimiz (s a.v.): **'Çörekotu'na devam edin. Zira Allah onda ölüm hariç her derde şifa halk etmiştir"**, buyurmuştur.

Çörekotunun bir defada kullanılma miktarı 1,5-2 gr. (1 kahve kaşığı), bir günde kullanılma miktarı ise (bir çorba kaşığı) 6-7 gr. kadardır.

- Çörekotu balla karıştırılır ve sabah-akşam aç karnına 1 tatlı kaşığı yutulur. Büyüklere, küçüklere, hastalara ve sağlıklılara iyi gelir.
- Her gün çiğneyerek yutulan 3-5 gr. çörek otu ağız kokusunu düzeltir.
- 30 gr. öğütülmüş çörekotu, 200 gr. zeytinyağı ile karıştırılır. 7 gün beklettikten sonra süzülür ve hergün 20-30 gr. içilir, yemek üzerine veya soslara katarak kullanılır. Bu yağla ağrıyan eklemlere masaj yapılır, cilt bozukluklarına ve problemli saçlara sürülür.

Baş ağrısını ve baş dönmesini kesmek için:

- Saçlara ve kafa derisine çörekotu yağı sürmek saçı çabuk bitirir ve beyazlaşmasını geciktirir, baş ağrısı, migren ve baş dönmesini giderir. Kulağa çörekotu yağı damlatmak kulağı temizler.
- Taze öğütülmüş çörekotu koklamak, baş ağrısını keser.
- Çörekotu ince, yeni öğütülmüş toz halinde buruna çekilirse, kafesli kemik ve burun tıkanıklıklarını açar.

Sara hastalığında:

- Sara hastalığında çörekotundan tütsü yapılır, taze öğütülmüş çöreotu burna çekilir. Çörekotu yağı kafa derisine sürülür ve kulağa damlatılır.

Sedef, vitiligo ve mantar hastalığında:

- Sirkeyle macunu sedef hastalığına, mantar, sivilce ve siğillere iyi gelir.
- İnce öğüterek yaraya serpmek yarayı iyileştirir; ince öğüterek yemek ve basura sürmek basuru iyileştirir.
- Ekmek hamuruna karıştırmak, ekmeğin hazmını kolaylaştırır;
- Çiğneyerek yemek, mide ve bağırsak gazlarını söker, bağırsaklardaki ve karaciğerdeki kurtları ve yabancı mikropları öldürür, ağız kokusunu güzelleştirir.

Yüz felcinde:

- Çörekotu akşam sirkede ıslatılır ve sabaha kadar bekletilir. Sonra iyice dövülürek burna çekilir. Bu işlem günde 3-5 defa tekrarlanır. Baş ağrısını keser, yüz felcine iyi gelir.
- Çörekotu yağını burna çekmek ve kafa derisine sürmek, yüz felcine iyi gelir.

Hafızayı kuvvetlendirmek için:

- 1 bardak nane çayına 7-11 damla çörekotu yağı damlatılır ve bal ile tatlandırılır. Günde 2 defa içilir.

Halsizliğe karşı:

- Çörekotu ve çemen eşit miktarlarda öğütülür, gerekli miktarda bal ile yoğrulur. Sabah-akşam bir çorba kaşığı kadar alınır.

Hormon dengesizliğine karşı:

- Her sabah 1 tatlı kaşığı öğütülmüş çörekotu + 10-20 mg. arı sütü + 30-50 gr. bal karıştırılır ve ağızda eriterek yutulur. Buna bir ay devam edilir.

Doğumu kolaylaştırmak ve kadın hastalıkları için:

- 1 çorba kaşığı papatya bir bardak su ile kısık ateşte 10-15 dakika kaynatılır. Aynı şekilde çörekotu da kaynatılıp süzülür ve süzülmüş papatya suyu ile karıştırılır. Biraz soğuduktan sonra 50 gr. bal katılarak eritilir ve küçük bir pompayla (veya iğnesiz enjektörle) vajinaya sıkılır ve bekletilir. Aynı zamanda safran veya keten tohumundan yapılan içeceğe 7-11 damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. Bu işlem, doğumu kolaylaştırmak için sancı başladıktan sonra ve kadın hastalıkları için bir-iki hafta süresince her akşam uygulanır.

Kolesterolü düşürmek ve kolesterollü tıkanıklıkları eritmek için:

- Bir çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu + bir çorba kaşığı öğütülmüş civanperçemi + 1 çorba kaşığı bal karıştırılır, ikiye bölünür ve her sabah ve öğle vaktinde aç karnına yenir. Acıkınca yeşil çay, meyve suyu veya havuç suyu içilebilir, öğlene kadar hiçbir şey yenmez. 1 hafta devam edilir.

Kısırlığa karşı:

- 1 bardak çörekotu + 1/2 bardak çemen + 1/2 bardak turp tohumu öğü-

tülür, 2 bardak bal ile karıştırılır ve sabah-akşam birer çorba kaşığı yenir. Bitene kadar devam edilir

Prostat hastalıkları için:

- 6 hafta süresince her sabah 1 tatlı kaşığı öğütülmüş çörekotu + 1/3 çay kaşığı dövülmüş mürrüsafi, bal şurubu ile içilir. Bel, kasıklar ve erbezlerinin alt kısımlarına her akşam çörekotu yağı sürülür. 3 hafta devam edilir. Sonraki 3 hafta süresince çörekotu yağı yerine acı kavun suyu aynı şekilde kullanılır.

Diyabete karşı:

- Bir su bardağı öğütülmüş çörekotu + yarım bardak öğütülmüş tere tohumu + bir bardak öğütülmüş nar çekirdeği + bir bardak kurutulmuş ve öğütülmüş beyaz lahana kökü + bir çorba kaşığı dövülmüş mürrüsafi karıştırılır ve karışım bitene kadar günde 3 defa birer çorba kaşığı aç karnına alınır.

Dalak hastalıklarına:

- Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı ile veya zeytinyağının tortusu ile karıştırılıp sol kaburga kemiklerinin altına sürülerek üstü kapatılır. Sabaha kadar bekletilir. Aynı zamanda 1 kahve kaşığı çemen otu, 1 su bardağı sıcak su ile karıştırılır ve bal ile tatlandırır. İçine 7-11 damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. İki hafta bu işlemlere devam edilir.

Böbrek ve safra kesesi taşlarını eritmek için:

- Bir kahve fincanı taze öğütülmüş çörekotu + bir kahve fincanı doğal bal + 3 baş ezilmiş sarımsak yoğrulur. Üçe bölünür ve günde 3 defa 50-100 gr. limon suyu ile birlikte alınır. 7 gün boyunca her gün aynı işlem tekrarlanır.
- Çörekotu bal ile karıştırılıp içilirse, böbrek ve mesanedeki taşları eritir, ağrı-sızıyı giderir, balgamı keser, nefes darlığına iyi gelir.

Safra kesesi dokularını düzeltmek için:

- Bir çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu + bir tatlı kaşığı ince öğütülmüş mürrü safi + 200 gr. bal iyice karıştırılır, bitene kadar sabah-öğle-akşam birer tatlı kaşığı yutulur.

Defne Ağacı

Ağacın tüm organları ilaç yapımında kullanılabilir.

- Defne yaprakları öğütülür, kepekli buğday unu ile yarı yarıya karıştırılır ve sirke ile hamur yapılır. Bu hamur ateşli şişliklere sarılır. İltihaplanmayı önler, ateşi düşürür, ağrıyı dindirir.
- 20 gr. defne yaprağı 1 litre su ile 3 dakika kaynatılır ve 30 dakika demlenmeye bırakılır. Süzüldükten sonra 3 gün boyunca yudum yudum içildiğinde eklemleri temizler. Bu ilacın kaplıcada kullanılması daha etkilidir.
- 100 gr. defne yaprağı 3 dakika kaynatılır ve 30 dakika demlenmeye bırakılır. Sıcağa yakın ılık su ile karıştırılır ve bu suyun içine oturulur. Bu, idrar yollarındaki yanmayı keser, idrar kesesi ve rahim hastalıklarına iyi gelir.
- Defne ağacı kabuğu ve defne meyvesi öğütülür, yarı yarıya karıştırılarak günde bir defa 4-6 gr. içilirse, böbrek taşlarını parçalar ve düşürür. Bu ilaç 3 gün arka arkaya kullanılır, bir haftalık aralarla 3-5 defa tekrarlanabilir. Fakat bunu hamile kadınlar kullanmamalıdır, bebeği düşürebilir.
- Defne meyvesi öğütülür, bal ile yarı yarıya karıştırılır ve sabah-akşam birer kahve kaşığı yenirse, kronik bile olsa baş ağrısını keser.
- Defne yağı şiş ve ağrıyan eklemlere sürülürse ağrıyı dindirir, kulağa damlatılırsa veya kafa derisine sürülürse kulak ve baş ağrısına iyi gelir.
- Öğütülmüş defne yaprağı koklamak, hapşırtarak beynin temizlenmesini sağlar.

Defne yağı hazırlama:

Taze defne yaprakları ve meyveleri 3 eşit gruba ayrılır. Birinci grup, tencereye sıkı sıkı yerleştirilir ve üzerini kapatacak kadar zeytinyağı dökülür. Buharlaşması bitinceye kadar kısık ateşte kaynatılır. Yağı süzülerek tekrar tencereye konur, ikinci grup defne aynı yağın içinde aynı şekilde kaynatılır. Üçüncü grup için de aynı yağın içinde aynı işlem yapıldıktan sonra yağ süzülerek cam kavanozlara konur, ağzı kapatılarak gerektiğinde kullanılır.

Elma *Pirus malus*

Bol miktarda A, B1, B2, C vitamini, sodyum, fosfor, organik asitler ve madeni tuz ihtiva eder. Yüksek antimikrobiyal ve antivirüs etkiye sahip olduğundan mide ve bağırsağa, dizanteri enfeksiyonuna, tüm iltihaplı hastalıklara ve gribe iyi gelir. Kalp ve böbrek hastalıklarına, kansızlığa, ayrıca diyabete çok iyidir.

Elma, kanı temizler, sertleşmiş damarları ve karaciğeri yumuşatır, kalp kaslarını ve diğer kasları kuvvetlendirir, vücutta biriken zararlı maddelerin, böbreklerdeki kum ve taşların atılmasına yardımcı olur. Elma veya elma suyu romatizmaya, öksürüğe, nefes darlığına, bronşit ve nezleye, ateşli hastalıklara iyi gelir. Aşırı kilodan kurtulmaya çalışanlara yardımcı olur. **Yemekten evvel elma yemek kabızlığı önler. Yemekten sonra yemek hazmı bozar, mide ve bağırsaklarda gaz ve şişkinlik yapar.**

Elma, kabuğu ve birkaç çekirdeği ile birlikte yenmelidir. Çekirdeğinde enerji ve direnç artırıcı bazı özellikler vardır. Kabuğu soyulan elmanın şifalı özellikleri azalır. Elma suyu taze içilmelidir, bekletilmiş ve rengi değişmiş elma suyu şifalı özelliğini kaybeder. Elma kabuğu çayı, böbreklerdeki ve mesanedeki taşları eriterek düşürür, böbrek hastalıklarına iyi gelir.

Henüz olgunlaşmamış, ham elma yüksek miktarda demir içerdiği için mükemmel bir kan yapıcıdır. Çocuklar ve hamile kadınlar ham elmayı çok sever.

Her gün 1-3 tane elma yemek ve haftanın 1-2 gününü sadece elma ile geçirmek (günde 1 kg.) sağlıklı kalmak için tavsiye edilir. Elma sadece yetişme mevsiminde iyileştirici özellikler taşır. Dondurarak mevsimi dışında tüketilen elma, kimyasal değişikliğe uğrar ve yarar yerine zarar verebilir, bağırsaklarda mayalanarak, aşırı gaza neden olur.

Gebreotu *Kapparis spinoza*

Gebreotunun çiçek tomurcuklarına kapari denir. Kapari, kurutulmuş, salamura veya doğal sirke içerisinde saklanmış olarak kullanılır. Tazesi limon suyu (veya sirke), tuz ve zeytinyağı ile yenir. Kurutulmuş kapari iyice dövülüp su ile içilirse, basura iyi gelir.

Dalak hastalıklarına karşı gebreotundan daha iyi bitki yoktur. Bu tür hastalıklarda gebreotu kökünün kabuğu kaynatılarak içilir veya 1 çay kaşı-

ğı öğütülmüş gebreotu kabuğu 3 hafta boyunca sabah-akşam, suyla yutulur. Kuru kök yerine tomurcukları (kapari) da kullanılabilir

Kurutulmuş kökü öğütülüp, çavdar unu ile yoğurulduktan sonra, akşam dalak üzerine sarılır, yağlı kağıt ile üzeri kapatılır, sabaha kadar bu şekilde bırakılır.

Ancak dalak için gebreotunun en kıymetli yeri, kökün kabuğudur. Taze kabuk, kurutulmuş kabuktan daha kuvvetlidir.

Greyfurt *Citrus grandis*

Limonun tüm olumlu özelliklerine sahiptir, ayrıca iştahsızlığa ve uykusuzluğa iyi gelir, bağırsakları çalıştırır, karaciğeri temizler, felç ve iktidarsızlığa iyi gelir, ahlâkı güzelleştirir. Limon yerine de kullanılır. Greyfurt alırken, çekirdekli olmasına dikkat etmek gerekir. Çekirdeksiz greyfurtlar genetiği değiştirilmiş olabilir.

Havuç *Daucus carota*

En zengin A provitamini kaynaklarından biridir. Yüksek miktarda C, D, E, K, B1, B2 vitaminleri de içerir. **Bebekler için anne sütünden sonra en kıymetli besindir. Emziren kadınların sütünü çoğaltır ve zenginleştirir.** Anne ve bebeğin dişlerini kuvvetlendirir, görme gücünü artırır. Yanıkları, dış ve iç yaraları iyileştirir. Kanseri önler, deri ve göz hastalıklarına, ayrıca katarakta, astıma ve ses kısıklığına iyi gelir.

Havuç tohumları mide ve bağırsak gazlarını giderir, idrar söktürür, böbrek ve mesane taşlarını düşürür, hidrofiz hastalığına (karında su toplanması) iyi gelir. Havuç suyu, ıspanak, ısırganotu, semizotu, karalahana, pırasa, maydanoz, kereviz veya elma suyu ile birlikte içilebilir.

Hurma *Phoenix dactylifera*

Hadis-i Şerif'te "**Acve hurması cennettendir ve cinnete karşı şifadır**" buyurulmuştur.

İnsan besin olarak uzun süre sadece hurma tüketebilir. Hurma, kabuğu ile ve yıkamadan yenmelidir. Günde 1-5 tane hurma çekirdeği yutmakta da fayda vardır. Bağırsak tembelliğine ve basura iyi gelir. Hurmanın kabuğu

üzerinde bulunan mikroplar sağlıklı insan bağırsağının içinde bulunan mikroplarla aynıdır. Hurmayı yıkamadan yemekle, bağırsaklara gerekli mikroplar ekilmiş olur. Rahim kaslarını temizleyerek güçlendirdiği, esneklik kazandırdığı ve doğumu kolaylaştırdığı için hamile kadınlara hurma tavsiye edilir. Kahvaltı veya akşam yemeği olarak su veya yeşil çay ile birlikte yenmelidir. Peygamberimiz (s.a.v.) hurmayı, kavun, karpuz veya kaymakla yerdi.

Parlak hurmalar, koruyucu ile işlem gördüğü, büyük hurmalar hormonlu olduğu için tercih edilmemeli, Acve hurmasının en küçüğü tercih edilmelidir.

Isırganotu Utrika dioika, Utrika urens

Isırganotu demir kaynağıdır. Kuvvetli kan temizleyici ve kan yapıcı, iltihap giderici, şişlikleri dağıtıcı, bağışıklık sistemini kuvvetlendirici, kan şekerini düşürücü, alerjik tepkileri kontrol edici, tahrip olmuş dokuları (mümkün olduğu kadar) yeniden inşa edici, tüm eksiklerini tamamlayıcı ve yaşlanmayı yavaşlatıcı sıfatlara sahiptir. Isırganotu eklem, romatizma ve gut hastalıklarına; prostat, tiroid ve lenf bezlerinin büyümesine; böbrek ve safra kesesi taşlarına; her türlü iltihaplı hastalığa; kansızlığa ve alerjik hastalıklara; kanser, alzheimer ve multipl skleroza (MS) karşı kullanılabilir. Kısaca, her hastalığa şifadır.

- Bir çay kaşığı taze öğütülmüş ısırganotu tohumu + bir çay kaşığı ısırganotu suyu veya bir çay kaşığı acı kavun yağı ile yoğrulduktan sonra ikiye bölünür ve her iki burun deliğine koyulur. Kafesli kemiğin tıkanıklıklarını açmada çok etkilidir, sinüsleri temizler, geniz etlerini dağıtır. Büyümüş lenf bezlerine ve tiroid bezine uygulanırsa, şişlikleri indirir.
- Isırganotu arpa suyu ile pişirilip içilir. Akciğeri iltihap ve balgamdan arındırır. Aynı şekilde pişirilerek içilen ısırganotu tohumu astıma karşı çok kuvvetlidir.
- Isırganotu yağı içmek kabızlığa iyi gelir.
- Mürrisafi ile pişirilen ısırganotu adet kanamalarını söktürür.
- Isırganotu ve tohumu hamileliği ve doğumu kolaylaştırır.

Isırganotu tohumu taze öğütülür ve zencefil suyu ile ıslatılıp yağlı kağıda sürülür. Kanser yaralarına ve her çeşit tümöre sarılır. Gazlı bez ile sabitleştirilip 10-12 saat bekletilir.

Isırganotu yakılarak, elde edilen külü, eritilmiş kaya tuzu ile yoğrulur, yağlı kağıda sürülür, kanser yaralarına ve tümörlere sarılır. Gazlı bez ile sabitleştirilip 10-12 saat bekletilir.

Taze veya kuru ısırganotu ezilir ve sirke ile yoğrulur. Sonra yağlı kağıda sürülür ve iltihaplı eklem, egzama, sedef, varis, büyümüş dalak, karaciğer ve her tür şişliğe (iltihaplı olanlar dahil) sarılıp sabitleştirilir. 10-12 saat bekletilir. İltihabı akıtır, şişlikleri dağıtır.

Taze ısırganotu ezmesi veya suyu sirke ile veya sirkesiz kafa derisine sürülürse, sedef ve kepeği yok eder, yaraları kapatır, saçları güçlendirir, parlatır ve yoğunlaştırır.

Kuru ısırganotu çay olarak, öğütülüp yemeklere serpilerek,.taze ısırgan yemek veya salata olarak kullanılır. Et ile pişirilen ısırganotu şifalı sıfatlarını kaybeder.

İncir *Ficus carcia*

Hadis-i Şerif'te " **Eğer cennetten gelme bir meyveyi zikretmem gerekseydi, incirdir derdim. Çünkü cennetlik meyvelerin çekirdekleri yoktur. Hemeroid ve gut hastalığı olanlar bu meyvelerden yesinler.**" buyrulmuştur.

İncir tüm meyvelerin faydalarını içinde toplamıştır. Kanın pıhtılaşmasını sağlar, koyu kanı sulandırır, balgam söktürür. Yaraları iyileştirir, bağırsakları açar ve boşaltır, tüm hastalıklara şifadır. Her sabah üzüm sirkesi içinde 8 -10 saat beklemiş 3 tane kuru incir yiyen, ateşli hastalıklardan korunur, safradan zarar görmez. Her sabah halis zeytinyağı içinde bir gece bırakılan 3 tane incir yiyen karaciğer hastalığı görmez. **İncir karaciğer, dalak, böbrek, mesane tıkanıklıklarını açar. Bağırsakları çalıştırarak yabancı mikropları çıkartır, sağlıklı mikropları eker. Kanseri önler.**

Taze inciri yıkamadan, kabuğunu soymadan, ayrı bir öğün olarak yemek gerekir. Yıkamaya mecbur kalınırsa, yıkadıktan sonra 3-4 saat bekletilmeli ki üzerindeki faydalı mikroplar çoğalsın. Haftada 1-3 günü sadece incirle geçirmek çok faydalıdır.

Karanfil *Caryophillus aromaticus*

Kalp, mide, karaciğer ve gözü kuvvetlendirir, basuru giderir. Koklanırsa uyku getirir, çiğnenirse ağız ve vücut kokusunu güzelleştirir, ağız yaralarına, dişeti hastalıklarına ve ıltihaba iyi gelir. Arzuya göre, yemek veya tatlılara (aşure, zerde, sütlaç v.s.) çay, kahve, şerbet ve reçellere katılarak kullanılır.

Karpuz *Citrullus vulgaris*

Hadis-i Şerifte "**Yemekten önce kavun, karpuz yemek şifadır.**" buyrulmuştur.

- Yemekten önce, yemekle beraber veya yemekten sonra yenebilir.
- Yemekten ayrı yenirse, kanı temizler, idrarı çoğaltır, şişkinlikleri giderir, bağırsakları çalıştırır, yaraları kapatır, cildi ve saçları parlatır.
- Böbrek ve mesane taşlarını eritip düşürmek için karpuzun içi yenildikten sonra, kabuğunun suyu sıkılarak içilir.
- Her gün karpuz yemek ve haftanın 2-3 gününü sadece karpuz yiyerek geçirmek, bütün hastalıklara devadır.
- Çekirdekleriyle beraber yendiğinde idrarı artırır, kemikleri geliştirir.

Karpuz mevsiminde bol karpuz yiyenler, büyük fayda gördüklerini söylemişler ve diyabet hastaları için karpuzdan daha iyi besin olmadığı tespit edilmiştir.

Kavun *Cucumis melo*

Hadis-i Şerifte "**Meyve yediğinizde, kavun ve karpuz yiyin, çünkü o cennet meyvesidir ve bin nimet ve bin rahmet içerir. Onu yemek, her hastalığı giderir**" buyrulmuştur.

Doğumdan önce yenmesi, doğumu kolaylaştırır.

Kavun çeşitli vitaminler, bol demir ve selüloz içerir. Bağırsakları temizler, hemoglobini düzeltir, karaciğeri yumuşatır, kireç ve taşları eritir ve düşürür, idrarı çoğaltır. Taze koparılmış kavun kan hastalıklarına, skleroza, basura, böbrek ve kalp hastalıklarına iyi gelir, kabızlığı yok eder. En şifalı kavun en yakın bostandan, yeni koparılmış ve genetiği değiştirilmemiş ka-

vundur. Beklemiş kavunda zararlı madde çoğalır.

Tuzsuz, çiğ kavun çekirdeği cilde, iç ve dış yaralara iyi gelir.

Kekik *Tyhmus vulgaris*

İdrar yolları hastalıklarına karşı çok faydalıdır. Böbrek taşlarını parçalar ve düşürür. Hazmı kolaylaştırır, sindirim organlarını dezenfekte eder, hatta H. Pylori ve Candida'dan korur, iltihabı kurutur, mideyi, gözü ve kalbi kuvvetlendirir. Kasık ağrılarını keser, iştahı açar. Yemeklerde devamlı kekik kullanmak görme gücünü korur ve arttırır.

Çayı içilirse ter ve ağız kokusunu giderir, uykusuzluğa, fiziki ve ruhi bitkinliğe iyi gelir. Sara, anemi ve iktidarsızlığa karşı etkilidir. Bağırsak kurtlarını düşürür.

Kekik yağı başa sürülürse baş ağrısına, karna sürülürse karın ağrılarına ve mide kramplarına, göğse ve sırta sürülürse astım, bronşit, boğmaca ve öksürüğe iyi gelir.

- 30 gr. taze kekik ince ince kıyılır, 200 gr. zeytinyağı ile karıştırılıp 7 gün bekletilir. Sonra yağı süzülüp sos, salata v.s. için kullanılır. Ağrıyan yerlere sürülür.
- Kekik tohumları kavrulur ve öğütülür, bir bezle basur üzerine konursa, basur küçülüp yok olur. Tohumu bulunamazsa, yabanî kekik de aynı işlem için kullanılabilir. Yabanî kekik kültür kekiğinden daha etkilidir.

Keten Tohumu *Linum usitatissimum*

Diş etlerindeki, yüzdeki, ses tellerindeki, göğüsteki ve herhangi bir uzuvdaki iç ve dış şişlikleri giderir, ses bozukluklarını yok eder. Böbrek ve mesane taşlarını düşürür. Meniyi ve idrarı çoğaltır, doğumu kolaylaştırır, mideyi, bağırsağı ve saçları kuvvetlendirir, yaraları kapatır. Özellikle boğmaca, öksürük ve ülser için çok faydalıdır. Kanseri önler, yeni başlayan kanseri durdurur.

- 1 çorba kaşığı keten tohumu öğütülür, 1 çorba kaşığı bal ve 3-5 diş dövülmüş sarımsak ile karıştırılır ve yutulur, üzerine su içilirse ("Su" bölümüne bakınız.) ishali durdurur, kabızlığı önler.

- 1 çorba kaşığı keten tohumu sıcak su ile karıştırılıp, üzerine bez sarılır ve 1-2 saat demlenmeye bırakılır Veya 1 çorba kaşığı keten tohumu 50 gr. soğuk su ile karıştırılır ve 5-6 saat bekletilir. Sonra çekirdekleri ile beraber günde 1 defa içilir.
- Taze öğütülmüş keten tohumu su ile karıştırılır eziklere ve şişliklere kompress yapılır.
- Kaynatılmış keten tohumunun lapası yanıklara sürülür.
- Keten tohumu ısırganotu ile kaynatılıp balla veya sade yendiğinde kansere iyi gelir.
- Ekmek hamuruna eklenirse, ekmeğin hazmını kolaylaştırır.
- Taze kavrulmuş ve öğütülmüş keten tohumunu zeytinyağı ile karıştırıp kafa derisine sürmek kelliği durdurur, saçların uzamasını ve çoğalmasını sağlar.

Uyarı: Öğütülmüş keten tohumunu bekletmeden kullanmak gerekir. İçerisindeki omega asitleri şifalı etkisini kaybeder!

Kırmızı Pancar *Beta vulgaris*

- Kırmızı pancarın suyu en güçlü kan düzelticilerden biridir.
- Havuç suyuyla yarı yarıya karıştırılan kırmızı pancar suyu, günde 400 gr. içildiğinde alyuvarların sayısını kısa zamanda yükseltir. Damarlarda toplanan mineral kalsiyumu en iyi eritebilen de yine pancar suyudur. Mürrisafi, zerdeçal veya tarçınla pişirilmiş kırmızı pancar, karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları açar. Böbrek ve safra kesesini temizler.
- Pişirilmiş ve ezilmiş kırmızı pancar şişliklere sarılırsa, şişlikleri indirir.
- Kırmızı pancar suyu içmek, rahimdeki fibromları ve miyomları ve göz perdelerini eritir, yüksek kan şekerini ve tansiyonu indirir.
- Prostat, verem ve sinir hastalıklarında faydalıdır.
- Kulağa ılık pancar suyu damlatmak, ağrıyı keser ve iltihaplanmayı durdurur.
- Kafa derisine sürmek kepeği giderir.
- Maydanoz ve kereviz yaprakları kırmızı pancarın faydasını arttırır.

- Kırmızı pancar suyu karalahana, ıspanak, havuç veya semizotu suyuyla karıştırılabilir.
- Kırmızı pancar suyunu içerken 30-50 gr.'dan başlayarak 400 grama kadar çıkmak mümkündür. İlk önce 50 gr. kırmızı pancar, 150 gr. havuç suyuyla karıştırılır, sonra 75 gr. kırmızı pancar, 125 gr. havuç suyu, sonra 100 gr. kırmızı pancar, 100 gr. havuç suyu, sonra da saf kırmızı pancar, su ile karıştırılarak içilir.

Kimyon *Cuminum cyminum*

İdrar zorluğunu ve ishali giderir, prostat ve diğer bezleri korur, yemeklerin hazmını ve gaz çıkmasını kolaylaştırır, böbrek ve mesaneyi hastalıklardan korur, taşları parçalayıp düşürür, bağırsak yaralarının kapanmasını sağlar, cildi güzelleştirir. Fazla kimyon kullanımı cildi sarartır. Kimyon pilav ya da çorbaya tane halinde, başka yemeklerin üzerine ise öğütülmüş olarak kullanılabilir. Öğütülmüş kimyon çabuk bayatlar.

- Birer ölçek kimyon, sinameki ve kekik veya kişniş öğütülür ve bu karışımdan 1 çay kaşığı kadar yemek üzerine ekilir.
- Tane veya toz kimyon yemek veya çayını içmek ishali durdurur, taşları düşürür.
- Öğütülmüş kimyon, bal ve zeytinyağı ile karıştırılıp erbezlerindeki şişliklere sarılır ve 3-5 saat bekletilir.
- Bal şurubuna katıldığında anne sütünü arttırır. Aynı şerbete biraz sirke katarak içmek idrar zorluğuna ve nefes darlığına iyi gelir.

Kına *Cinchona*

Hadis-i Şerifler'de **"İhtiyarlığınızı kına ile gideriniz. Zira bu yüzleriniz için güzellik, ağızlarınız için hoşluk, kadınlarınız için kuvvettir. Kına cennet ehlinin kokularının seyyididir ve kına küfürle imanı ayırır"**, denilmiştir.

Kına kaynatılarak içilirse, balgamı çözer; öğütülmüş ve ıslatılmış kına ağrıyan ayaklara sarılırsa, ayak ağrısını geçirir, ateşli şişliklere pansuman yapılırsa, şişliği yumuşatıp iltihabı dışarı atar. Kına yağı, sinirleri ve tüm şişlikleri yumuşatır. Kına, öğütülüp suyla karıştırılarak tırnak enfeksiyonunda, yanıklarda ve saç bakımında kullanılır.

Lahana *Brassica capitata*

Beyaz lahana E vitamini kaynağıdır. Yumurtalık hastalıklarına, şişmanlığa, hormon dengesizliğine, romatizmaya, tümörlere, dişeti hastalıklarına, dalak hastalıklarına, sivilcelere, cilt hastalıklarına karşı kuvvetli bir silahtır. Kabızlığı ve ona bağlı olan cilt hastalıklarını giderir, kan şekerini düşürür.

Beyaz lahananın suyu kısa bir zamanda mide ve onikiparmak bağırsağının yaralarını kapatır, bağırsağı temizler, anne sütünü arttırır. Eski yaralar üzerine taze lahana yaprakları ezilerek sarılırsa, yaraları temizleyerek kısa zamanda kapatır; ağrıyan başa sarılırsa, baş ağrısını giderir; şişmiş dalak üzerine sarılırsa, şişliği indirir.

Beyaz lahana yemeği veya lahana suyu bağırsaklarda gaz yapıyorsa, bu, lahananın o kişinin tabiatına uygun olmadığını gösterir. Bu kişinin, beyaz lahana yerine kara lahana, brokoli, havuç veya kırmızı pancar kullanması gerekir.

Limon *Citrus limonum*

1-3 limonun suyu sıkılıp, su ile karıştırılarak her sabah aç karnına içilirse şifadır. Kandaki PH dengesini sağlar, alerji, egzama ve mantara karşı çok iyidir. Yüksek tansiyonu, ateşi ve şekeri düşürür. İltihabı kurutur, balgamı yumuşatarak akciğerlerden söker, kilo vermeyi ve hazmı kolaylaştırır. Özellikle kan grubu "A" olanlara limon ve limon suyu çok faydalıdır. Limon, vücuttaki kireci eritir, idrarı çoğaltır, mesane ve böbrek taşlarını parçalayarak düşürür. Cilde sürülünce cildi güzelleştirir, sivilceleri geçirir. Limon suyu baş ağrısına, boğaz enfeksiyonlarına ve bademcik şişmesine iyi gelir. Kusmayı önler, ishali durdurur. Sıcak su ile içildiğinde ter söktürür. Limon kabuğu çiğnemek diş eti kanamasını, çekirdeklerini çiğnemek kabızlığı ve basuru önler. 2-3 gr. kurutulmuş ve öğütülmüş limon çekirdeği veya kabuğu içiçmek her tür zehrin etkisini azaltır. Yılan sokması durumunda, limon kabuğunun suyunu su ile karıştırarak içmek ve ısırılan yere limon kabuğu sarmak iyi gelir. 2-3 gün boyunca, nasıra günde 2-3 defa değiştirerek limon kabuğu sarmak, nasırı yok eder.

Limonu şekerle yemek zararlıdır, kan asidini yükseltir, kireçlenmeye, alerji ve mantara sebep olur. Sap tarafından sıkılan limon suyu ekşi değil, mayhoş olur.

Limon sevmeyenler her sabah su katarak greyfurt suyu içmeli veya greyfurt yemelidir

Yünlülerin arasına limon kabuğu koymak güvelerin üremesini engeller.

Limon suyu 15-30 dakikadan sonra şifalı özelliğini kaybetmeye başlar.

Misvak *Salvadora persica*

Misvak balgamı keser, görme duyusunu kuvvetlendirir. Ağız tadını güzelleştirir, diş etleri, mide, bağırsak, prostat, yumurtalıklar ve rahim sinirlerini güçlendirir, balgamı giderir, diş çürümesini ve dişeti hastalıklarını önler, diş taşlarını (tartarı) düşürür. Misvak kullanmak sünnettir.

Misvak dişlerden ziyade diş etleri için önemlidir. Çünkü her bir dişin dibinde farklı organlarla bağlantılı ikişer akupunktur noktası bulunur. Misvak dişetleriyle bağlantılı organların işlevini dengeler. Misvak kaslarda ağrıyı azaltır, dişeti hastalıkları ve diş çürümelerini önler, ağızdaki zararlı mikropları öldürür, akıl sağlığını ve hafıza kuvvetini son nefese kadar korur. Misvağın etkisi kullanıldıktan sonra 48 saat süreyle devam eder. Dişi olmayanlar veya takma dişli olanlar da diş etlerine misvak kullanmalıdır. Dişlerinde kaplama olanlar, dişetlerinde sürekli kan dolaşımı bozukluğu olduğu için, misvak kullanmakta daha titiz davranmak zorundadır.

Misvağı tükürük ile ıslatıp ön dişler ile yumuşatmak gerekir. Bu hareket rahim, yumurtalık, prostat ve merkezi sinir sistemini güçlendirmek açısından önemlidir. Misvağın bu şekilde kullanımı aynı zamanda dişlerin sallanmasını önler, sallanan dişleri kuvvetlendirir. Tedavi sırasında günde 3-5 defa ve en az 40 gün süresince aralıksız misvak kullanılmalıdır. **"Misvak olmadığında, parmak misvak yerine geçer"**. (Hadis-i Şerif, İbni Ömer r.a.'dan)

- Mesane ve böbrek taşlarını eriterek düşürmek için, işaret parmağı kalınlığında, 15 cm. uzunluğunda 5 tane misvak alınır. Her biri 15 parçaya bölünür, 6 litre su içinde, kısık ateşte karışımın seviyesi yarı yarıya azalana kadar (yaklaşık 6 saat) kaynatılır. 3 gün boyunca, bitene kadar yudum yudum içilir.

Nane *Mentha pulegium, M. Sylvestris*

Mideyi ısıtır ve kuvvetlendirir. Hazma yardımcıdır. Balgamı ve kusma-

yı önler, mide ve akciğer iltihabını kurutur, meniyi çoğaltır. Limonlu nane çayı öksürüğü giderir. Nane, besinlerin bozulmasına mani olur, yüz ve ağız kokusunu güzelleştirir. Sinamekiyle beraber kullanıldığında bağırsakları temizler, kurtların ve zararlı mikropların atılmasını sağlar. Süte konursa, bozulmayı önler. Taze nane yaprağı yemek terletir, baş ağrısı, baş dönmesi, adet ağrısı ve mide ekşimesini giderir, cinsi istekleri azaltır.

Ezilmiş nane biraz tuz, su ve sirke ile karıştırılıp içilirse, dalak hastalıklarına şifadır. Nane, incir ile birlikte yendiğinde akciğerleri temizler, siroz ve sarılık hastalığına çok faydalıdır. Nane yemek ve yoğurt suyu içmek, fil hastalığına ve varise iyi gelir.

Nar *Punica granatum*

Hz. Ali (r.a.) **"Allah'ın nuru, nar yiyenlerin kalbindedir"** buyurmuştur.

Biyolojik süreçleri hızlandırmada çok etkilidir. Sindirim sistemindeki bütün bozuklukları düzeltir, kanı temizler. Kalp zafiyeti, akciğer hastalıkları, iç yaralar, rahim akıntısı, safra kesesi rahatsızlığı, kusma, basur, sivilce ve uçuklarda kullanılır. Nar suyu, bal karışımı hazmı kuvvetlendirir. Kabuğu yeşil olan idrarı artırır. Ekşi nar iltihaplı hastalıklara ve diyabete, tatlısı ise boğaz ve göğüs hastalıklarına ilaçtır. Nar, ateşli hastalıklara şifadır. Çekirdekleri ve iç kabuğu ile yenirse, kabızlığı önler, mideyi temizler. Mevsiminde içilen nar suyu cildi temizler ve parlatır. Çekirdeksiz nar ve saf nar suyu kabızlık yapar. O yüzden nar suyu içerken, günde 1-2 defa üzüm veya incir yemek gerekir.

Nar kabuğu ishali kesmede ve kurt düşürmede ilaç olarak kullanılır.

- Narın dış kabuğu kurutulur ve öğütülür. Sabah-akşam birer çay kaşığı, su ile yutulur. Çocuklara ise 1/2 çay kaşığı verilir, bal ile karıştırılabilir. İshali durdurur, kurtları düşürür, sarkık mideyi toplar.
- Çekirdekleriyle beraber 4-5 gün nar yemek bağırsak kurtlarını düşürür, ishali durdurur ve bağırsaklardaki yaraları kapatır.
- 1 çorba kaşığı kavrulmuş ve öğütülmüş pirinç 400 gr. su ile karıştırılır, 1 çorba kaşığı ince kesilmiş nar kabuğu eklenerek kaynatılır ve her seferinde 100 gr. olmak üzere günde 4 defa içilir veya lavman için kullanılır. İshali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatır.
- Nar çekirdekleri kurutulur ve öğütülür. Günde 2 defa, 1'er çay kaşığı

olmak üzere su ile yutulur. İshali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatır.

- Ekşi nar suyu sivilcelere ve uçuklara sürülür.
- Mide iltihabına karşı ve idrar söktürmek için, ekşi (bal ile olabilir) veya tatlı nar, çekirdekleri ile beraber yenir.

Reyhan *Ocimum basilicum*

Cennet çiçeği

Cildi, mideyi, bağırsakları ve mesaneyi temizler. Reyhan koklamak baş ağrısını, reyhan çiğnemek susuzluğu giderir. Gözleri parlatır, kalbi kuvvetlendirir. Migren, baş dönmesi, sara ve uykusuzluğa iyi gelir. Bağırsak kurtlarını döker. Pilava, yemeklere, çorbalara, yoğurda ve ayrana katılır, çay ile birlikte demlenebilir.

Türkistanlı kadınların vazgeçemedikleri reyhanın kullanım alanları çok geniştir: Reyhan çiğnerler, saçlarına, kulakları arkasına takarlar, koklarlar, beşiklere asarlar, tüm yemeklere ve içeceklere katarlar. Kuru reyhanı elbise dolaplarına ve evlere asarlar. Kur'ân-ı Kerim'de ismi geçen reyhanın yararlarından sonuna kadar faydalanmak isterler.

Eskiden hıristiyanlar evlerine kuru reyhan asar, hatta ölülerini defnederken tabuta reyhan koyarlardı.

Safran *Crocus savitus*

İç organları kuvvetlendirir, kalbi ferahlatır, tıkanıklıkları açar, iştahı azaltır, yüz rengini güzelleştirir, doğumu kolaylaştırır, idrarı çoğaltır. Kereviz suyu ile içilirse dalağa çok iyi gelir. Bal ile içilirse, kum düşürür.

Yılancığa, rahim kanserine, karaciğer ve dalak hastalıklarına iyi gelir. Göz için çok iyidir. Kataraktı önler, gözleri kuvvetlendirir.

- 1 tutam safran 200 gr. su ile karıştırılır ve bir gün bekletildikten sonra süzülür. Safran suyundan 1-2 çorba kaşığı alınır ve 50-100 gr. su eklenerek günde 2 defa içilir. (Suyla karıştırılan safran suyunun rengi portakal rengi olmalıdır.)

Sarımsak *Allium sativum*

Kanı temizler, akciğer, karaciğer, safra kesesi ve kalbi kuvvetlendirir. İltihabı kurutur ve bütün hastalıkları yok eder. Atar damar kireçlenmesi, daralması ve tıkanmasını gidermek için sarımsaktan daha iyi ilaç yoktur. Kurtları döker, tüberküloz bakterisi dahil zararlı mikropları, virüsleri ve parazitleri öldürür, tansiyonu ve ateşi düşürür, kanı sulandırır, iştahı açar. Ateşli şişlikleri indirir, iltihaplı yarayı açarak iltihabın akmasına yardım eder. Yaradaki akıntıyı temizleyip yarayı kapatır; kanı kolesterolden arındırır; yüz rengini güzelleştirir; salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, genetik mutasyonlara karşı direnci arttırır.

İçme suyunu değiştirmeye mecbur kalan insan, sarımsak yemelidir. Bu şekilde yeni suya alışma sürecini kısaltmış ve kolaylaştırmış olur.

- Hızlı çöküntülerden kendini korumak isteyen yaşlı insanlar hemen hemen her gün sarımsak yutmalı veya dövülmüş 3 diş sarımsağı bal şurubu ile içmelidir.
- Bir baş sarımsak + 10 tane taze yeşil zeytin + 1 tane orta boy havuç, 500 gr. su ile pişirildikten sonra ezilip süzülür. Bu su içildiğinde adet kanamasını söktürür, doğumdan sonra eşin atılmasını sağlar, karında su toplanmasına çok iyi gelir.
- Çiğ sarımsak yemek krampları yok eder, gazı giderir, adet kanamasını uyarır ve doğum sonrası eşin kolay atılmasını sağlar.
- Pişmiş sarımsak yemek, sesi ve boğazı temizler, öksürüğü yumuşatır ve çoğaltır, göğüs ağrılarını dindirir.
- Bir baş sarımsak ince dövülür ve 500 gr. bal şurubu ile karıştırılıp lavman yapılırsa yapışkan balgamı ve safrayı söktürür; siyatik ağrılarını hafifletir; kurtları düşürür.
- İyice dövülmüş sarımsak ateşli şişliklere (çıbanlara, romatizmalı eklemlere, emziren kadının göğsüne) sarılır, 2-3 saat bekletilip değiştirilir. Deriyi yarar ve iltihabı akıtır.
- Rendelenmiş sarımsak yara ve mantar üzerine sarıldığında iyileşmesini sağlar, kafa derisine sürülürse, saç dökülmesini önler veya durdurur, bitleri öldürür.

- Burna damlatılan sarımsak suyu nezleyi giderir Kulağa damlatılırsa, patlamış kulak zarını iyileştirir, birleştirir.
- Günde 3-7 diş sarımsak yutmak, bağırsakların sağlığına ve çalışmasına çok faydalıdır.
- Bir baş sarımsak kabukları soyulmadan buharda veya pilav içinde pişirilerek yenirse kurtların düşmesine yardımcı olur.
- Ağır enfeksiyon hastalıklarına (verem, AIDS v.s.) yakalananların her sabah üç baş sarımsak dövüp ballı su ile karıştırarak içmesi tavsiye edilir.
- Bir baş sarımsak dövülür, bir tatlı kaşığı öğütülmüş çemen otu ve bal ile iyice karıştırılıp macun haline getirilir ve her akşam ağrıyan eklemlere sürülür. Üzerine yağlı kağıt konarak bantlanır ve sabaha kadar bekletilir.

Böbrek ve safra kesesi taşlarını eritmek için:

- 100 gr. limon suyu + 100 gr. zeytinyağı + 3 baş ezilmiş sarımsak + 50 gr. maydanoz yapraklarının sıkılmış suyu karıştırılır ve her akşam bu karışımdan 50 gr. içilir.

Sarmısaklı zeytinyağı

- Bir cam kap içinde 200 gr. zeytinyağı ile 1 baş dövülmüş sarımsak karıştırılır, kapağı kapatılır ve buzdolabına konur. 24 saat sonra süzülür ve günde 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı aynı miktarda limon suyu ile karıştırılarak içilir. Mideyi, bağırsakları ve karaciğeri temizler. Yemek ve salata üzerine de kullanılabilir.

Uykusuzluğa karşı

- 24 tane limonun suyu + 350 gr. dövülmüş sarmısak, bir cam kap içinde, üzeri 3 kat bezle kapatılarak, oda sıcaklığında 1 hafta bekletilir. Sonra süzülüp buzdolabına konur, karışım bitene kadar sabah akşam 1'er yemek kaşığı içilir. Karışım mükemmel bir damar açıcı ve temizleyicidir. (Limon suyu yerine doğal sirke de kullanılabilir. "Sirke" bölümüne bakınız.)

Hadis-i Şerif'te: **"Sarımsağı yiyin, onunla tedavi olun, zira o yetmiş derde devadır. Eğer bana melek gelmemiş olsaydı, ben de onu muhakkak yerdim"** (Hazreti Ali r.a.'dan) buyrulmuştur.

Uyarı: Sarımsağın fazlası baş ağrısı yapar, gözlere zararlıdır.

Semizotu *Pastirnaca sativa*

Semizotu her şekilde tüketilebilir fakat en etkili kullanım şekli özsuyunu içmektir. Semizotu özsuyu, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, kronik rahim kanamasını, basur kanamasını ve akıntıları durdurur, bağırsak kurtlarını düşürür, böbrek, mesane, karaciğer ve dalak hastalıklarına çok iyi gelir.

Semizotu özsuyu siğillere sürülürse, siğilleri düşürür. Semizotu suyu içilirse ve yılancığa pansuman yapılırsa, yılancığı yok eder. Ezilmiş semizotu ateşli şişliklere sarılırsa şişlikleri indirir. Semizotu suyu içilirse ve baş derisine sürülürse, ateşi indirir ve baş ağrısını azaltır.

Semizotu haşlanır ve süzülmüş suyu ile lavman yapılırsa, bağırsak yaralarını kapatır, kurtları düşürür. Yabani semizotu bahçe semizotundan daha kuvvetlidir. Böbrek hastalıklarına karşı yabani semizotundan daha etkili ilaç yoktur.

Sinameki *Cassia akutifolla, Folium sennae*

Cildi, saçları, gözleri parlatır, kanı temizler, mideyi ve kalbi kuvvetlendirir, karaciğer tıkanıklıklarını açar, bağırsakları çalıştırır, idrarı çoğaltırır, ateşi düşürür, kireçlenmeyi önler.

Temel özelliği kalbi güçlendirmek olan sinameki, hekimler tarafından "muhteşem ilaç" olarak isimlendirilmiştir. Sinamekiyi çay olarak değil, yapraklarını öğütüp yutarak veya karışımlar halinde kullanmak gerekir. Mesela:

- 30 gr. sinameki + 15 gr. kekik öğütülür 15 gr. nane ile karıştırılarak, akşam yemeği üzerine yarım veya 1 çay kaşığı serpilir veya yemekten sonra su ile yutulur.
- Eşit miktarlarlarda sinameki, kişniş, kekik öğütülür ve akşam yemeği üzerine serpilir.
- Öğütülmüş sinameki balla karıştırılır ve yemekten sonra yarım veya 1 çay kaşığı yutulur.
- 1 çorba kaşığı öğütülmüş kimyon + 2 çorba kaşığı öğütülmüş çemen + 3 çorba kaşığı öğütülmüş sinameki + 3-4 limon suyu + 150-200 gr.

zeytinyağı + 3 baş dövülmüş sarımsak iyice karıştırılır. Yemekle birlikte veya ekmek üzerine sürerek, günde 1 çorba kaşığı yenirse bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.

- 1/3-1/2 çay kaşığı öğütülmüş sinameki yemekten sonra suyla yutulur veya aynı miktar sinameki yaprağı çiğnenerek yutulur.

Sinameki çayı da ara sıra kullanılabilir. Sinamekiyi sık kullanmak zorunda kalanlar onun çayını değil, öğütülmüş karışımlarını kullansalar daha iyi olur.

Miktarın ayarı kişinin bünyesine göre yapılır. Sinameki veya karışımlarından biri sancı yaparsa veya bağırsakları şiddetli çalıştırırsa dozunu azaltmak gerekir. Zaman zaman ara vererek ömür boyu kullanmak mümkündür.

Hazret-i Enes'ten (r.a.) nakledilen bir Hadis-i Şerif'te "**Bu üç şey her şeye şifadır: sinameki, kimyon, çörekotu**" buyrulmuştur.

Sinameki müshil olarak kullanılacaksa yemekle birlikte veya yemekten sonra, genel tedavi için kullanılacaksa yemekten önce alınmalıdır.

Sirke

Elma, üzüm sirkesi

Sirke yapımı: Elmalar kabukları ile yıkandıktan sonra doğranır, çekirdekleri atılır ve bir cam kavanozun yarısına kadar doldurulur. Sonra üzerini iki parmak geçecek kadar su koyulur. Maya olarak 1-3 kaşık elma sirkesi konulabilir. Sirkenin keskin olması istenirse, 1 litre sirke karışımına 1 yemek kaşığı bal konulabilir. Ağzı sıkıca kapatılıp, güneş ışığı görmeyecek loş bir yerde bekletilir. Mayalı sirke yaklaşık 40 günde, mayasızı takriben 2 ayda hazır olur. Sirke kokusu gelmeye başladığı zaman süzülerek, elmaları atılır, serin bir yerde saklanır. Sirkenin daha da keskin olması istenirse, her bir litre süzülmüş sirke için bir kaşık bal eklenip, ağzı sıkıca kapatılarak aynı yere konulur. İki-üç hafta sonra sirke hazırdır.

Çekirdekleri dışında elmaların tüm artıkları sirke için kullanılabilir. Ne kadar çok kabuk olursa, o kadar iyidir. Elma sirkesinin şifalı olması, sirkede bol miktarda bulunan potasyum ve elma asidine bağlıdır. Sirkenin tabiatı soğuktur; kaynatılarak bir yandan soğukluğu azaltılırken, aynı zamanda keskinliği artırılır. Metabolizmayı güçlendiren ve enerjiyi artıran elma sirkesi özellikle yaşlılar için faydalıdır.

Sirke hazma yardım eder, trombosit üretimini normalleştırır, kanı inceltir, kansızlığı giderır, adetleri düzenler, damarları açar ve sinirleri rahatlatır.

- Sirke başa sürülürse kepeğe, saç dökülmesine ve baş ağrısına iyı gelır.
- Egzama, uçuk, yılancık ve sedefe sürülürse iyileşmeyi sağlar.
- Sinameki ile birlikte kaynatılarak egzamaya ve yaralara sürülürse iyileşmesini sağlar.
- Sirke içmek, kananamaları durdurur, balgamı inceltir ve keser.
- Bir parça yün veya pamuğu sirkeye batırıp yeni oluşmuş eziğe koymak şişmeye mani olur; eski yaraya koymak yaranın büyümesini durdurur; morluklara sirkeyle pansuman yapmak morluğu geçirir, ateşle oluşan yanıklara sirke kompressi yapmak ağrıyı dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar.
- Ateşli hastalıklarda zeytinyağı ile karıştırarak başa sirke sürmek, baş ağrısını dindirir, ateşli vücuda sürmek, ateşi düşürür.
- Sirke içinde şap eritip ağzı bununla yıkamaka, diş etlerini ve dişleri kuvvetlendirir, gargara yapmak küçük dil şişliklerini alıp küçültür.
- Sirke buharı ile buğu yapmak, sinüsleri açar. Ilık olarak yudumlamak kronik öksürüğü hafifletir, her tür zehirlenmeye iyi gelir. Suya sirke katmak da her tür suyu arındırır.

Elma ve üzüm sirkesi limon suyu yerine geçer.

Fakat sirkeyi devamlı içmek iyi değildir. 3-4 ay ara vererek 2-3 haftalık kürler (her sabah 30-50 gr. sirke su ile içilir) yapmak gerekir.

Hz. Cabir'den rivayet edilen (r.a.) Hadis-i Şerif'te: **"Allah-ü Teala sirke yiyene iki melek memur eder. Yiyinceye kadar ona istiğfar ederler"** buyrulmuştur.

Doğal elma ve üzüm sirkesi, sirke asidiyle karıştırılmamalıdır. Sirke asidi (sirke ruhu) ağır zehirdir, tüm organ ve sistemleri tahribata sürükler.

Soğan *Allium cepa*

Kuru soğan kuvvetli antiseptik maddeler içerdiği için, tüberküloz dahil bütün enfeksiyonlu hastalıklara iyi gelir. Sarılığı giderir, hayzı ve idrarı sö-

ker, safrayı açar, kan şekerini kontrol altına alır, kan dolaşımını hareketlendirir, salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar, mideyi, bağışıklık sistemini ve bağırsakları kuvvetlendirir. Çiğ soğan doğal antimutajenlerin en kuvvetlisi olup, genetik mutasyonlara karşı direnci artırır.

Canı çiğ soğan yemek isteyenler onu mutlaka yemelidir. Bu, vücudun soğana ihtiyacı olduğunu gösterir. Sağlıklı kimse buna ihtiyaç duymaz. Sarımsak ve soğanın kokusunu gidermek için karanfil, kakule, nane, maydonoz ve anason çiğnenebilir, dişler misvaklanabilir.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) **"Bir yere giden oranın soğanından yesin, o yerin hastalıklarından emin olsun"** buyurmuşlardır. Ancak soğan veya sarımsak yiyerek camiye gitmek doğru değildir.

- Burna damlatılan soğan suyu nezleyi giderir, gribi durdurur, baş ağrısını hafifletir.
- Kulağa damlatılan soğan suyu kulak iltihabını kurutur, baş ve diş ağrılarına, kulak çınlamasına iyi gelir.
- Çiğ soğanı kaya tuzu ile veya tuzsuz yemek mideyi, tükürük bezlerini ve lenf bezlerini balgamdan temizler, mideyi kuvvetlendirir, iştahı açar, tükürüğü arttırır.
- Su veya et suyunda pişirilmiş soğanı yemek, sarılık hastalığına çok iyi gelir.
- Kabuklarıyla fırında veya közde pişirilerek lapa haline getirilen soğan yanıkların, donmayla oluşan yaraların, çıkıkların, burkulmaların üzerine sarıldığında tedavi eder, çıban gibi iltihaplı şişliklere sarılırsa, iltihabı dışarı atar.
- Hayvan veya insan ısırığına ve yaraya, taze sıkılmış soğan suyu + tuz karışımıyla pansuman yapılır. Bu, yarayı enfeksiyondan korur, yaranın kısa zamanda kapanmasını sağlar.

Öksürük ve nefes darlığına karşı:

- Bir soğan ince kıyılır, 100 gr. bal ile karıştırılıp, 3 saat bekletilir. Sonra süzülür ve günde 3-5 defa birer çorba kaşığı içilir.

Veya

- Soğan suyu ve doğal bal eşit miktarlarda karıştırılıp sabah-akşam 50 gr. içilir.

Atar damarların progresif daralmasını (Burger hastalığı) durdurmak için:

- Filizlenmiş soğanın sadece iç kısmı alınır, dış kısmı atılıp, suyu sıkılır, aynı miktarda su ile karıştırılarak içilirse, farklı sebeplerden dolayı daralan atar damarları açar.

Böbrek iltihabına karşı:

- Hurma çekirdekleri kavrulduktan sonra öğütülür ve soyulmamış bir soğanın içi oyularak doldurulur. Fırında pişirilir ve her gün bir tane yenir.

Egzama için:

- Soğan suyu ve kekik suyu eşit miktarlarda karıştırılır. Egzama olan bölgelere sürülür.

Veya

- Soğan suyu ve elma sirkesi eşit miktarlarda karıştırılır ve egzamalı bölgelere uygulanır. Sirke ne kadar kuvvetli olursa o kadar iyi olur. Yukarıdaki karışımla dönüşümlü olarak kullanılır.

Göz hastalıkları için:

- Yeni sıkılmış soğan suyu günde 1-2 defa göze damlatılırsa gözü temizler, kuvvetlendirir ve yeni oluşmaya başlayan kataraktı eritir.

Veya

- Soğan suyu ve bal eşit miktarlarda karıştırılıp göze damlatılırsa iltihabı kurutur, damar tıkanıklıklarını eritir, göz tansiyonunu indirir, ayrıca katarakta çok iyi gelir.

Eski, iltihaplı yaralar için:

- 200 gr. havuç suyuna 30-50 gr. soğan suyu katılır ve sabah akşam içilir, buna 20 ila 40 gün devam edilir. Kanı ve cildi temizler, yüz rengini güzelleştirir, mide ve bağırsak yaralarını kapatır, "barut yanığı"nı dışarı atmaya yardımcı olur. ("Endometriozis" bölümüne bakınız.)
- Bir soğan ince rendelenir veya dövülür. Sonra aynı miktar bal ile karıştırılıp, yaralara sürülür.

Tuz

Hadis-i Şerif'te: **"Yemeğe tuz ile başlayandan Allah üç yüz otuz çeşit hastalığı uzaklaştırır. Bu hastalıklar, delilik, cüzzam, bağırsak rahatsızlığı ve diş ağrısıdır. Kalanı Allah'ın yüce bilgisinde saklıdır"**, buyurulmuştur.

Tuz derken, bugünkü rafine edilmiş sofra tuzu (NaCl, sodyum klorür) değil, doğal, işlenmemiş kaya tuzunu veya deniz tuzunu kastediyoruz. Bu tuzlar iyot, magnezyum, potasyum, çinko, silikat gibi insan sağlığı için gerekli makro ve mikro elementleri içerir. Gri kaya tuzu (turşu tuzu), deniz tuzu (kalın olan), İngiliz tuzu, Hindistan tuzu doğal tuzlardandır. Bunlar ve benzeri tuzlar bağırsakları temizleyip ishali durdurur, kabızlığı ve çeşitli kokuları giderir, mide asidi üretimine yardımcı olur, donmuş maddeleri eritir, diş taşlarını temizler, safrayı ve balgamı söker, yaraları temizler ve kurutur, diş etlerini ve dalağı kuvvetlendirir, cilde güzellik verir. Zeytinyağı ile tuz ateşle oluşan yanıklara hemen konulsa, kabarcıkların oluşmasını önler. Yemeklere konan tuz, mide asidi üretimine yardımcı olur.

Vücudun tuz ihtiyacı günde 10-12 gramdır. Bu miktardaki tuz, bir porsiyon ette, 3 tane zeytinde ve günlük ekmekte bulunur. Çiğ sebze ve salataya tuz katmak doğru değildir. Çünkü tüm bitkiler suni gübreyle yetiştirildiği için, sebzeler, tahıllar, meyveler ve tohumlar zaten tuz içerir.

Rafine edilmiş tuz turşunun kalitesini, sıcak yemeğin tadını bozar.

Tuz, sulu yemeklere pişirme sonunda, patatese pişirmeye başlarken, baklagillere yumuşadıktan sonra eklenir. Et, balık ve sebzeler (patates hariç) kavurmadan önce, patates ise kavurma sonunda tuzlanır. Baharat kullanıldığı zaman, tuzu azaltmak gerekir. Yemeklere tuz ile birlikte biraz şeker katıldığında yemeğin tadı daha lazzetli olur.

Rafine edilmiş katkılı sofra tuzu veya yapay tuz, bütün katkılı yiyecekler gibi, sağlığa zararlıdır ve doğal tuzun yerini tutamaz.

Sofra tuzuna eklenen katkı maddeleri:

Sodyum Alüminyum Silikat (E173): Renklendirici ve nem tutucu olarak kullanılan katkıdır. Zehirlidir ve katkı maddeleri dahil her tür maddeye karşı aşırı duyarlılığa neden olabilir. Dünyanın çoğu ülkesinde yasaklanmıştır. Aluminyum bazlı nem tutucuların beyin dokularına yerleşerek öğrenme bozukluğu, zeka geriliği ve felçlere sebep olduğu tesbit edilmiştir.

Ve/veya **Titanyumdioksit** nanoparçacıkları nem tutucu ve beyazlatıcıdır. ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Bunlarla birlikte iyotlu tuza Potasyum iyodür katılmaktadır. Potasyum iyodürün iyot stabilizörü **Sodyum Tiyo sülfattır.** Potasyum iyodür çok zararlı bir maddedir ve tek başına tiroid bezinin dengesizliğine sebep olabilir. (Sodyum tiyo sülfatın zararı için "Katkı Maddeleri" konusunda "Sülfit-Sülfatlar" bölümüne bakınız.)

Tarçın *Cinnamon*

Kataraktı ve göz kararmasını giderir, nezleyi, öksürüğü, saç dökülmesini durdurur. Yüzdeki siğillere, titremelere, baş ağrılarına çok faydalıdır. Karaciğerdeki tıkanıklığa, rahim ve böbrek hastalıklarına iyi gelir. Vücut sistemlerinin çalışmasındaki düzensizliği giderir, atar damarları ve özellikle kalp damarlarını açar. Siyah çay ve kahvenin zararını azaltır. Yemeklerin üzerinde ve beyaz undan yapılmış hamur işlerinde kullanılabilir.

Tarçın günde 0,5-1 çay kaşığından fazla kullanılmamalıdır.

Üçüncü derecede ısıtıcı ve kurutucu olduğu için her gün kullanılmaz. 1-3 haftalık kürler halinde ve haftada 1-2 defa çay, kahve ve yemeklerde kullanılabilir.

Bugün tarçın yerine doğala özdeş tarçın aroması glikoz veya fruktoz ile karıştırılmakta, bu karışım hazır gıdalarda, pastahane ürünlerinde ve salepte kullanılmaktadır. Tarçın alırken kabuk tarçını tercih etmek gerekir.

Üzüm *Grape raisin*

Hadis-i Şerif'te "**Kuru üzümü yemeye devam edin. Zira o safrayı açar, balgamı keser, sinirleri yatıştırır, yorgunluğu giderir, ahlâkı güzelleştirir. Nefsi hoş eder, kaygıyı uzaklaştırır.**" buyrulmuştur.

Çeşitli mikro elementler, vitaminler ve organik asitlerin kaynağıdır. İdrarı çoğaltır, bağırsakları yumuşatır ve rahatlatır, balgamı söker, kolesterolü düşürür. Bu özelliklerinden dolayı romatizmaya, böbrek, karaciğer, akciğer ve eklem hastalıklarına karşı kullanılır. Yeşil üzüm (koruk) ishali durdurur, bağırsaklardaki yaraları kapatır, sedef ve vitiligo hastalıklarına iyi gelir. Üzüm pekmezi kanı artırır. Sabah yenen üzüm yüze parlaklık ve güzellik verir. Taze üzüm bol glikoz, potasyum, B vitamini ve kalsiyum içerdiği için kalp ve sinir sistemini kuvvetlendirici olarak kullanılır. Saç kepeklenmesine çok iyi gelir. **"Ekmekle kuru üzüm yiyen ömründe doktora muhtaç olmaz".**

Peygamber Efendimiz (s.a.v.)'in bu hadisini hemen hemen herkes bilir. Maalesef, şimdi asmalara ve kurutulmuş üzümlere yapılan ilaçlamalar sağlık için tehlike oluşturmaktadır. Bugün ilaçlanmamış doğal uzüm bulmak ne kadar zorsa, doğal ekmek (doğal maya ile doğal buğday unundan yapılmış tandır veya saç ekmeği) bulmak da o kadar zordur.

Vişne *Prunus cerasus*

Kansızlığa, akciğer ve böbrek iltihabı dahil bütün iltihaplı hastalıklara, dizanteri enfeksiyonuna, hepatite, idrar tutamamaya, kabızlığa karşı çok etkilidir. Kalp çarpıntısına iyi gelir. Öksürüğü keser, idrar söktürür, ishali durdurur. Vişne mevsiminde göze, günde 1-2 defa vişne suyu damlatıldığında görme kuvvetini ve gözün parlaklığını artırır. Vişne mevsiminde sabahtan öğleye kadar sadece vişne yemek (1-2 kg. kadar) çok faydalıdır. Öğleden sonra yemek yenebilir.

Yeşil Çay

Yeşil çay kolon, mide, karaciğer, akciğer, göğüs ve cilt kanserlerinden korur. Yüksek tansiyonu düşürür, düşük tansiyonu normale döndürür. Kanı temizler, kalbi ve sinir sistemini rahatlatır. Konsantrasyon kabiliyetini olumlu yönde etkiler. Yemekten önce veya yemeğin dışında ayrı olarak, bal ile veya sade içilebilir. Ancak yeşil çayı 1 dakikadan fazla demlememek gerekir, faydalı özellikleri azalır. Aromalı yeşil çay kullanmak mümkün değildir. ("Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.)

Zencefil *Zengiber officinale*

Karaciğeri, mideyi ısıtıp kuvvetlendirir, hazmı kolaylaştırır, bağırsakları güçlendirir, kusmayı önler, midedeki balgamı parçalar ve iltihabı kurutur. Kan basıncını normalleştirir, kan dolaşımını uyarır, terletir ve ateşi düşürür. Cinsel arzuları tahrik eder. Devamlı zencefil kullananlarda kanseri önler. Bağırsak hastalığı olanlar, apandist ameliyatı geçirenler, toz zencefili çay, süt ve yemeklerle birlikte günde 2 gr. (1 çay kaşığı) kadar kullanmalıdır. Beyaz undan yapılmış tatlılara, ekmeğe ve hamur işlerine zencefil katılırsa, zararını azaltır, hazmını kolaylaştır. Taze zencefil rendelenerek bal ile karıştırılır ve hergün yemekten önce 1-2 çorba kaşığı yutulur. Veya taze zen-

cefilin özsuyu günde 1-2 çorba kaşığı içilir. Yemekten önce veya hazmı kuvvetlendirmek için yemekten sonra da içmek mümkündür

Mide ekşimesi ve mıde yanmasını gidermek için ve hazımsızlığa karşı, yemekten önce veya sonra ısırarak taze zencefil yenebilir.

Zeytin Ağacı *Olea europaea*

Zeytin yaprağı çiğnemek, ağız yaralarına iyi gelir.

Zeytin yaprağı kaynatıp suyu ile gargara yapmak diş etlerini kuvvetlendirir ve diş ağrılarını giderir. İçmek, yüksek tansiyonu ve yüksek kan şekerini düşürür.

Zeytinyağı

Birer günlük aralarla saç diplerine zeytinyağı sürmek saç dökülmesini durdurur, saçları kuvvetlendirir, beyaz saçları döker, baş ağrısını hafifletir.

Eski zeytinyağı ile bele ve eklemlere masaj yapmak, eklemleri yumuşatır ve ağrıları azaltır. Yılancığa ve alerjik cilt döküntülerine zeytinyağı sü-
rülürse döküntü azalır, basur memelerine sürülürse, ağrıyı dindirir, iyileşmesini sağlar.

1 avuç kuru üzüm 1 litre su içinde kaynatılarak süzülür, bu su 200 gr. eski zeytinyağı ile karıştırılıp lavman yapılırsa, kalın bağırsak yaralarına, basura, paraproktit adı verilen kalın bağırsak fistülünee çok iyi gelir.

Zeytinyağıyla masaj yapmak kaslara esneklik kazandırır, göze sürmek gözü kuvvetlenir, kulağa damlatmak kulağı temizler, cilde uygulamak cildi parlatır, yumuşatır, güzelleştirir ve kırışıklıkları yok eder. Kantaron, kekik, öğütülmüş çörekotu veya anasonla karıştırmak zeytinyağınınfaydasını artırır. Cile ve saça sürerken zeytinyağına, bir damla menekşe, gül ve benzeri kokulu yağlar eklenebilir.

Zeytinyağı içildiğinde, karaciğeri yumuşatır ve temizler, safrayı arttırır, karaciğer ağrılarını giderir, karaciğeri çalıştırır, sarılığı iyileştirir, bağırsakları rahatlatır, mideyi kuvvetlendirir, mide yaralarını kapatır, bağırsaklardaki kurt ve solucanları düşürür, basuru yok eder, damarları açar, kolesterolü ve kandaki şekeri düşürür, bağışıklığı artırır. Hem içilir ve hem de lavman yapılırsa, bağırsak tıkanıklığını geçirir.

Zeytinyağından maksimum fayda sağlamak için yemeği yağsız pişirmek ve üzerine zeytinyağ gezdirmek gerekir.

Zeytin

Siyahlaştırma işlemi gören ve sirke ruhu veya sitrik asit ile hazırlanan siyah zeytinin midede hazmı zordur. Böyle zeytinler dalak hastalıklarına, psikolojik dengesizliklere neden olur. Doğal salamura siyah zeytini ve sele zeytinini suyla yıkayıp yemek gerekir. Zeytin, iştah açar, mideyi kuvvetlendirir, yüksek tansiyonu ve kan şekerini düşürür.

Yeşil zeytin çok besleyicidir ve siyah zeytinden daha kolay hazmedilir. Doğal hazırlanmış salamura yeşil zeytin karışık yemeklerin zararını azaltır. Sirke ruhu veya sitrik asit ile hazırlanan yeşil zeytin ise zehirlidir, ondan sakınmak gerekir. ("Sirke" bölümüne bakınız.)

Hülasa

Her insan farklı bir mizaca sahip olduğu için kendi mizacına uygun yemekleri ve davranışları seçer. Doğal yaşayan insan mutlaka doğru seçim yapar. Mizacı bozmamak için doğuştan itibaren doğal istekleri takip etmek gerekir. Normal doğumla dünyaya gelen, 2 yaşına kadar emzirilen çocukların istekleri doğaldır ve mizaçlarına zararlı yiyecekleri asla ağızlarına almazlar, yüzlerini çevirirler. Ancak anne-baba ve çevredekiler çocukların isteklerini, sistematik olarak kendi isteklerine uydurmaya çalışarak, çocukları doğal davranış ve isteklerden uzaklaştırırlar. Doğal olmayan bütün hazır, katkılı yiyecekler, beslenme kurallarının ihlali, ilaç kullanımı, doğal olmayan oturma pozisyonları, ıslak mendil, pişik kremi ve hazır bez kullanımı doğal istekleri zararlı alışkanlıklara dönüştürür. Tüm bunlar insanı, mizaca uygun olmayan yemek seçimine, derin mizaç değişimlerine ve hastalıklara sürükler. Mizaç bozulduktan sonra istekleri takip etmek hastalık uçurumuna doğru gitmek demektir.

Böyle bir durumda mizaç özelliklerini açığa çıkartabilmek için, vücudu temizlemek ve açlık yapmak gerekir. Aç kalan insanın koku ve tat alma duyuları gelişir, istekleri canlanır ve doğallaşır, mizacının özellikleri yeniden ortaya çıkar. İnsan ilginç bir şekilde doğal zeytinyağı, soğan, sarımsak, yeşillik, meyve, kısacası sadece sağlığa faydalı ve mizacına uygun yemekleri istemeye, ancak katkılı yiyecekler, içecekler ve suni aromalardan iğrenmeye başlar. İnsan, ancak o zaman yiyecekler konusunda en doğru seçimi yapabilir. Yiyecekleri doğru seçebilen insanın fikirleri ve davranışları da degişir.

Meyve, sebze, baharat ve bitkiler doğal olursa ve doğru seçilirse, sadece yemek değil, aynı zamanda hastalıklara karşı birer ilaç hükmündedir. Yukarıda, en faydalı yiyeceklerin bir kısmının sunulduğu listeden mizaca uygun olanlar yiyecek ve ilaç olarak seçilebilir. Günümüzde insanın önüne serilen yüzlerce çeşit yiyeceğin hepsinden faydalanma düşüncesi yanlıştır. Hatta insan, ne kadar az çeşit yese o kadar sağlıklıdır.

Büyük alimler bitki ve hayvanların zikrini işitir, bir bitkinin zikri bir organın zikriyle uyuşuyorsa o bitkinin o organ için şifalı olduğunu anlardı. Yani, bitkiler organların zikrini düzeltmede yardımcı olabilir. Bu konuda Peygamberimizin (s.a.v.) ilminin, gelmiş ve gelecek alimlerin ilminden daha üstün olduğunda zerre kadar şüphe yoktur. Peygamberimiz **"Benim nazarımda, bal gibi şifa yoktur"** buyurmuşsa, hastalıklarda bal kullanmak en akıllıca seçim olacaktır. Ancak faydalı olanların etrafına mutlaka bir tuzak kurulmuştur ve bu tuzak faydalıyı faydasız veya zararlıya çevirmektedir. Mesela, bala hile karıştırmak, meyve, sebze, tahıl ve baklagillerin genetiğini değiştirmek, yağları hidrojenize etmek ve içine katkı maddeleri katmak bu tuzaklardan sadece bir kaçıdır.

Bu tuzaklardan kendini koruyabilen, yani **yiyeceğini kendisi üreten, doğal gıda üretimini teşvik eden ve yalnız bunları kullanan Allah'ın izniyle, sağlık bulur.**



SAĞLIĞI KORUMA YOLLARI

"Her derdin aslı çok yemek ve her devanın aslı açlıktır"
Hadis-i Şerif

Çok yemek, hastalık mayasıdır.
Feridüddin Attar

Yediğinizi hazmetmeden, tekrar yemekten çekininiz.
İbni Sina

Doğru beslenme

"Ey peygamberler! Temiz olan şeylerden yiyin ve salih ameller işleyin" (Müminun suresi, 51). Dikkat edilirse ayette yemek, amelden önce gelmektedir. Yemek yemeyi bilmeyen doğru ve yanlışı ayırt edemez, salih amel işleyemez. Kendisine hayrı olmayan, başkalarına hiç faydalı olamaz.

Büyüklerimiz **"Önce yemek yemeyi öğren, sonra marifetten bahset"**, derdi. Bugün doğru beslenmeyi unuttuğu halde herkes marifetten bahsetmektedir.

Araf Suresi 31. Ayet-i Kerime'de **"Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez."** buyuruluyor. Öyleyse ölçüyü bulmak gerekir.

Peygamberimiz (s.a.v.) **"Gündüz beyazlığı ve gece karanlığında ikişer kere yemek ve içmek israf ve illettir."** buyurmuştur.

Yemek ve sağlık, ilk nefesten son nefese kadar her zaman çok önemli olduğu için hataya düşmenin de en kolay yolları olmuştur. Hazreti Adem'in cennetten kovulmasına sebep olan da yemektir. Kötü ahlâkı ve davranışları ortaya çıkaran, tüm hastalıkların kaynağı olan, yaratılışı unutturan ve in-

sanları mutsuzluğa sevkeden aşırı yemek hırsı ve doğru beslenmeye gereken önemin verilmemesidir

Beslenme alışkanlıkları düzeltilmeden hastalıklardan kurtulmanın imkanı yoktur. Çünkü bu şekilde, hastalık, bir taraftan tedavi edilirken, diğer taraftan beslenmektedir. Onun içindir ki, herhangi bir hastalığın tedavisi öncelikle beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesinden başlar:

Evvela zararlı yiyecekler yerine faydalı yiyeceklere, pişmiş yemek ağırlıklı beslenmek yerine çiğ yemeye alışmak gerekir. Normal olan, bir günde tüketilen gıdanın yüzde 40'ını pişmiş (ekmek dahil), yüzde 60'ını ise çiğ yiyeceklerin oluşturmasıdır.

İkinci basamak ise yiyecek ve içeceklerin miktarını azaltmaktır.

Öğün sayısı günde iki defaya indirilmeli ve iki öğün arası 6-8 saatten az olmamalıdır. Yemekte ilk önce su veya çay veya meyve suyu içilmeli, sonra meyve veya tatlı, sonra yemek ve salata yenmelidir.

Mesela, sabah:

- Yeşil çay (veya su) 1-2 tatlı kaşığı bal;
- 80-100 gr. ekmek 15-20 gr. tereyağı (tereyağı bal, zencefil veya tarçınla karıştırılabilir).

Veya

- Karpuz (karpuz yerine havuç suyu, meyve suyu veya meyve olabilir).
- 40-50 gr. peynir (veya 1-2 tane yumurta), 5-7 tane zeytin, 100-150 gr. salata, 50 gr. ekmek

Akşam:

- Meyve, kavun veya karpuz;
- Baharatlı sebze yemeği yanında yoğurt veya et, ekmek veya pilav.

Veya

- Havuç suyu, meyve suyu veya çorba;
- Etli yemek (veya balık), salata.

Yemekten 1,5-3 saat sonra su içilebilir. Kahvaltı için en uygun saat 7-8 arası, ikinci yemek için ise ikindi-akşam arasıdır.

Burada dikkat edilecek çok önemli bir nokta vardır: Sindirim organları-

nın günlük görevi saat 21.00'de sona erer. Bu saatta mideye gelen yemek midede sabaha kadar hazmedilmeden kalır kı bu durum tehlikelidir. Midede hazmedilmeyen yemek bağırsaklardaki mukozaya hücum eder.

Yemeğin miktarı ve cinsi, insanın işine, hareketliliğine ve yaşına bağlıdır. Ancak 250-300 gramdan fazla yememek ve doymadan sofradan kalkmak gerekir. Öğlen bitkisel çay, doğal kahve, su içilebilir veya bir çeşit meyve yenebilir.

Su yemekten önce içilebilir. Fakat yukarıda anlattığımız gibi, bu durumda bir incelik vardır: Burnun, pişen yemeğin kokusunu algılamasıyla, ağız ve mide bezleri bu yemeğin hazmı için gereken enzimleri üretmeye başlar. Bu sırada içilen su, bu enzimleri silip atar, bağırsağa akıtır, böylece yemeği sindirmek zorlaşır. Onun için, yemekten önce sadece birkaç yudum su içilebilir.

Yemekle birlikte içilen su ise, çiğneme sırasında tükürük enzimleriyle ağızda başlayan hazım işlemine zarar verir. Tükürük üretimini azaltır, tükürükte bulunan enzimlere karışarak onları zayıflatır ve ağızda bir dereceye kadar gerçekleşmesi gereken hazmı engeller. Neticede mide, karaciğer ve bağırsakların işi zorlaşır. Yemeğin akabinde meyve suyu içenlerin durumu daha da vahimdir, çünkü meyve suyu yemeğe zıt karakterde olduğu için hazmı bozarak, midede mayalanmaya neden olur.

Yemek bittikten sonra içilen su mideden ayrılmaz, mideyi genişletir. Enzimlere karışarak onları zayıflatır, hazmı ağırlaştırır, hazım ile meşgul olan salgı bezlerine ve kalbe ağır yük yükler.

Yemekten sonra su istenirse, sadece bir kaç küçük yudum içilebilir. Meyve veya karpuz yemek, çay, su veya meyve suyu içmek isteniyorsa yemekten 30 dk-1,5 saat önce yenilip içilmesi daha iyidir. Bunlar midede çok durmadan bağırsağa iner ve midenin genişlemesini önler. Yemekten 1 buçuk-3 saat sonra midenin hazmı sona yaklaşıp yemek ikinci hazma hazır olunca, insanın susaması doğaldır. İşte bu zaman, su veya şekersiz nane, kekik, zencefil, biberiye, mercanköşk çayı veya yeşil çay içmek, karpuz veya kavun yemek için en uygun zamandır. Ancak bayat, doğal olmayan veya karışık yiyenlerin ve hazmı zayıf olanların hazım işlemi daha uzun sürdüğünden suyu daha geç içmesi gerekir.

Yemek yerken, lokmayı küçük alıp, en az 15 defa, en uygun şekliyle 30 defa çiğneyerek yutmak gerekir. Unutmamak gerekir ki süt, taze sıkılmış meyve ve sebze suyu da yemek hükmündedir. Onları da küçük yudumlar-

la ağza alıp, ılıtarak içmelidir. Mide, dalak ve bağırsakların bozulan fonksiyonunu düzeltebilmek için bazen sadece yemekleri düzelterek, çiğneme sayısını artırmak yeterlidir.

Sağlığını korumak isteyenler tükettikleri gıda çeşidini azaltmalı, birkaç çeşit meyve, sebze ve yemek seçerek onlara devam etmelidir. **İnsan, doğru seçilmiş yemekleri** yedikten sonra kuvvet ve hafiflik hisseder, uykusu kısa olur, gaz oluşmaz, büyük abdest problemi olmaz. **Yemekler yanlış seçilmişse,** ağırlık çöker, uyku basar, uyurken horlar, gaz, kabızlık ve ağız kokusu oluşur.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) hurma, üzüm, kavun, karpuz, salatalık, kabak, kereviz, bal, kaymak, süt, mercimek, pirinç pilavı, keşkek (buğdayla pişirilmiş et), koyun ve kuş etini severdi. **"Rabbimden her gün et yemeyi nasip etmesini isteseydim, nasip ederdi"**, buyurmuştur. Ancak bunu istememiş, hayatı boyunca genellikle su ve hurma ile yetinmiştir.

Halk arasında "Ne kadar çok ve çeşitli yesem, o kadar faydalıdır. Çeşitli yemekte bol vitamin, gerekli maddeler var, bunlar hastalıklara karşı direnç kazandırır", düşüncesi sabittir. Öyle olsaydı, zenginler daima sağlıklı,
fakirler ise hasta olurdu. Halbuki öyle değil, tam tersidir. Farklı yemeklerin karışımı midede hazmolunmayıp, çürür. Çürümüş yemeklerin kalıntıları damarlarda birikir, kılcal damarları tıkar. Bu durumda dokular, ihtiyacı olan besleyici madde ve vitaminlerden mahrum kalır. Sonuçta karışık yemek yiyenler daima açlık hissederler. Gerçekten de onlar açtır. Az yiyenler ise toktur. Az yiyen ve günde 2 defadan fazla yemeyenler yediklerini kolayca ve sonuna kadar hazmederler. Bu insanlarda vücuda gerekli olan besinler kana karışır, zararlılar dışarı atılır. Mide, bağırsaklar ve damarlar temiz, dirençli ve sağlıklı kalır. Sağlıklı bağırsaklarda normal mikroplar yaşar ve vitaminleri ve gerekli besin maddelerini, hatta proteinleri havadaki azotu kullanarak sentez ederler. Gerekli besin maddeleri kan ile dokulara gönderilir, hücreleri doyurur. Büyüklerimiz "**Açlık azaları doyurur, tokluk ise aç bırakır**", buyurmuşlardır.

Ağır çalışanlar ve spor yapanlar daha fazla yemek yerler. Onlar kaslarını geliştirmek için, beslenme kurallarını bozmadan, 250 gr.'dan fazla pişmiş yemek yemeden, proteinli yiyeceklere öncelik vermelidirler. Proteinli yiyeceklerden en iyisi yeşil taze çiğ sebzedir (ıspanak, yeşil fasulye, maydanoz, dereotu, tere, kereviz yaprağı, semizotu vb.). Et, balık, yumurta ve peyniri de bol çiğ yeşil sebzeyle yemelidir. **Az hareketli insanlar** beslenme

kurallarını bozmaz fakat gerekenden fazlasını tüketirlerse, ağır hastalıklara yakalanmazlar, sadece şişmanlarlar. İlkbahar ve sonbaharda nezle, öksürük, aksırma, bazen ateşlenme, burun kanaması, kusma, kadınlarda adet uzaması gibi tepkilerle yemek fazlalıklarını atarlar. Ancak, fazla yemek yiyenler, vücutlarını, yemeği hazmetmek, fazla besin maddelerini depolamak, zararlı maddeleri dışarı atmak, fazla kiloların yükünü taşımak gibi büyük bir zahmete ve ihtiyarlığa sürüklerler.

Bize verilen ömürle birlikte rızkımız da verilmiştir. Unuttuğumuz bu gerçeği aşağıdaki hikaye ile hatırlamaya çalışalım:

"Hak Teala bir Tavus Kuşu yaratmış ve ona dünya dolusu vadileri rızık olarak vermiş. Tavus Kuşu kendisine verilen rızkı bol görmüş ve hiç düşünmeden yıllarca yemiş, sonunda sadece on tane vadi kalınca da, korkusundan günde ancak on tane ekin yemeye başlamış. Sonra bir tek vadi kalınca kuş bir tane ile kanaat etmeye başlamış. Kendisine ayrılan rızık bitince, kuşun eceli gelmiş."

Bugün bilimadamları, kısıtlı miktarda yiyecek verilen hayvanların, fazla besin tüketenlere göre daha uzun yaşamasının sebebi olan geni tesbit etmişlerdir. Ömrün uzamasını sağlayan bu gen, diğer genlerin işlemesini de düzenlemektedir. Bilim adamları, bir hayvana normalde tükettiği besin miktarının yüzde 70'ini vermenin, hayvanın ömrünü yüzde 20-30 artırdığını belirtiyorlar.

Çağımızın insanı günde 4-5 kişinin yemeğini yemek suretiyle, çeşitli hastalıklara maruz kalmakta ve sağlığını kaybetmektedir. Böyle beslenen insanların sonlarının pek parlak olacağı söylenemez, hatta bu insanların hallerini "perişan" kelimesi daha doğru ifade eder. **İmanlı ve az yiyen insanlar ise sağlığını kaybetmeden, ihtiyarlık zilletine düşmeden, ağır hastalıklar sonucu değil, rızkı tükendikten sonra yani eceli geldiğinde sessiz, sedasız bu dünyadan ayrılırlar.**

Mevsimler ve Sağlık

İlkbahar

İlkbaharın güneş ışıkları, tabiatı uyandırır, yeni bir hayat için dünya yüzeyi temizlenir. Güneşin tesiriyle hayvanların bazısı yününü, bazısı boynuzunu, bazısı da derisini değiştirir. **İnsan da tüm canlılar gibi ilkbahar güneşinin kuvvetli etkisi altında kalır.**

Çiçekler açar, çiçek tozları havayı doldurur ve alerjik hastalıklarda patlama görülür. **Çiçek tozu mükemmel bir temizleyicidir.** Vücuttan tüm kalıntıları dışarı atmaya başlar ve bu işi o kadar güçlü ve hızlı yapar ki, vücut bu temizlemeyi idare etmekte zorlanır. Bu işin yapılmasında vücuda yardım etmek ve temizlemeyi kolaylaştırmak için, insan zararlı yıyecekleri tüketmemeli, yediklerinin doğal, faydalı yiyecekler olmasına dikkat etmeli ve ilkbahar öncesi 3 günlük açlıklar yapmalıdır. Bu yapılırsa, açlıklarla kuvvetlenen vücut, çiçek tozuna karşı alerjik tepki vermeden, polenlerin etkisini kendi faydasına kullanır.

İlkbahar hastalıklarına hazırlık yapamayanlar da, ilk günlerden itibaren yemekleri azaltmalı, yeşil sezbe, bilhassa hindiba, ısırganotu, kuzukulağı, atkulağı, çobançantası, sinirliot, yabani soğan ve sarımsak gibi yeni çıkan yabani otlar yemelidir. Bu günlerde oruçları çoğaltmalı, hacamat yaptırmalı, sülük kullanmalı, çimlenmiş yulaf veya arpa yemeli, limon, doğal sirke ya da greyfurt suyu içmeli, sinameki kullanmalı ve karaciğeri temizlemelidir.

Kışın yağlı, peynirli ve etli yemeklerin yetersiz sindirimi sonucu oluşan zararlı ve toksik kalıntılar ilkbaharda kusma, kanama, öksürük, aksırma, ateş, nezle, terleme, fazla miktarda idrara çıkmayla dışarı atılır. Bu, bağışıklık sisteminin normal bir koruma mekanizmasıdır. Beden kendisi için gerekli olan maddeleri asla dışarı atmaz. Bedende böyle bir mekanizma yoktur.

İnsan, hacamatla kılcal damarlarda kış boyunca toplanan yağlı atıklar ve tıkanıklıklardan, sülüklerle toplar damarlarda toplanan zararlı maddeler ve tıkanıklıklardan, karaciğer temizlemesiyle karaciğerde toplanan zehirlerden ve tıkanıklıklardan kurtulur. İlkbahar, karaciğeri temizlemek, safra kesesi, böbrek ve mesane taşlarını düşürmek için en uygun zamandır.

Mikroelementler, vitaminler, lifler, hafif ve canlı besin maddeleri içeren yeşil sebzeler, yabani otlar, çimlenmiş yulaf ve arpa bağırsaklara hareket verir. Sinir sistemini ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Sirke, limon ve greyfurt ise kanı temizleyip sulandırır. **Bütün bu işlemler kan üretimine yardımcı olur.**

İlkbaharda tabiat müthiş bir faaliyet içerisine girerken, insanoğlu da boş durmamalı, yürüyüş, koşma, ata binme, kürek çekme gibi sporlar yapmalıdır.

Yaz

Yazın sabah 10:00-11:00'e kadar ve 17:00-18:00'den sonra insan güneşte kalabilir, ancak 11:00'den 17:00'ye kadar olan zaman diliminde güneş ışınları sağlığa zararlıdır. Bu sırada dışarıda kalmak da faydalıdır, ancak gölgeye sığınmak daha doğrudur. Güneşten korunmak için güneş kremi kullanmak kesinlikle doğru değildir. Güneş ışığı D vitamini ve cildin bronzlaşmasını sağlayan melanin pigmenti oluşumunda aktif rol oynar. Melanin pigmenti cildi kansere karşı korur. **Güneş kremi pigment oluşumunu engellediğinden cilt kanserine yol açar.** Dolayısıyla, güneş kremi, mevcut olan tümörlerin büyümesine ve kanser hücrelerinin yayılmasına neden olur.

Güneşin etkisiyle terleme artar ve yemek ihtiyacı azalır. Zararlı maddelerden terle kurtulma fırsatını kaybetmemek için, insan yazın mümkün olduğu kadar bol meyve, kavun, karpuz, çiğ sebze tüketmeli ve suyun kalitesine dikkat etmelidir. Yalınayak yürüme, denizde, ormanda, dağlarda yürüyüşe çıkma fırsatı kaçırılmamalıdır. **Deniz suyu** vücuttan fazlalıkları çeker, bağışıklık sistemine, bütün uzuvlara ve sinirlere direnç kazandırır. Yüzmeyle kaslar kireçten temizlenir ve güçlenir. Deniz suyu, alerji, cilt, kas, kemik hastalıklarına ve romatizmaya şifa verir.

Sonbahar

Sonbaharda vücut kendini kışa hazırlamaya başlar: **Öksürükle** akciğerler, **aksırmakla** beyin, **nezleyle** genizler, **bademcik şişmesi ve ateşle** kan, **kusmayla** mide ve safra kesesi, **ishalle** bağırsaklar ve karaciğer temizlenir. Bu tür rahatsızlıklarla karşılaştığında insan, ilaç almadan aç kalırsa, yemek olarak çiğ meyve, sebze ve balı tercih ederse ve beslenme kurallarına riayet ederse, kış hastalıklarından emin olur.

Bu mevsimde meyve ve sebzeye devam etmek ve sebzelerden balkabağı, kabak, kereviz, yeşillik, ıspanak, semizotu, kırmızı pancar, havuç; meyvelerden üzüm, nar, elma, kavun, karpuz ve hurmayı tercih etmek iyidir. İlkbaharda karaciğer temizlemesi, safra kesesi, böbrek ve mesane taşlarını düşürme işlemleri yapılmamış, sülük tedavisi uygulanmamışsa, sonbahar bu işlemler için ikinci uygun mevsimdir.

Kış

Kışın tüketilen gıdanın kuvvetli, yağlı ve haftada 3-5 defa et olması normaldir. Bal ve baharat kullanmanın tam zamanıdır. Meyvelerden limon,

greyfurt, portakal, kuru üzüm, hurma ve incir, kuru kayısı ve erik, kavrulmamış kabuklu kuruyemiş, sebzelerden soğan, sarımsak, havuç, pancar, kereviz, turp, balkabağı, patates ve yeşil sebzeleri tercih etmek gerekir. Uzun süre saklanan ve bozulmaya başlayan meyve ve sebzeleri veya sera sebzelerini kullanmak doğru değildir. Pirinç, mercimek, kuru fasulye ve nohut, kış için daha uygundur. Bu yiyecekler tüketilirken üzerlerine daha önce anlatılan sinameki karışımlarından birini serpmeyi unutmamak gerekir. Sinameki yerine keten tohumu, acı kavun kökü veya magnezyum sülfat (ingiliz tuzu) da kullanılabilir.

Hareket

Her organ bir fonksiyonu yerine getirmek için yaratılmıştır. Kendi fonksiyonunu yerine getiremeyen organ zayıflar. **Vücut, az çalışan organa tüm fazlalıkları ve zararlı maddeleri göndererek, onu çöplük olarak kullanmaya başlar.** Mesela, omurga, öne, arkaya, sola, sağa eğilmek ve vücuda giden sinirleri tutmak için yaratılmıştır. Eğilme hareketlerini yeterli derecede yapamayan omurganın, omurlarının çevresinde derhal atıklar toplanır ve kan dolaşımı yavaşlar. Buna bağlı olarak sırt kasları zayıflar, sertleşir, esnekliğini kaybeder, omurgayı tutamaz hale gelir. Omurga çöker, deforme olur, fıtıklar oluşur, sinirler sıkışır. Sıkışan sinirlere bağlı organlar tahribata uğrar.

Hareketli ve az yiyen insan daima sağlıklıdır ve kasları çocukların kasları gibi ömür boyu esnek olur. Sağlığı korumak ve güç kazanmak için insan harekete ve spora muhtaçtır. Ata binme, kürek çekme, yüzme, koşma, bisiklete binme hareketleri doğal hareketlerdir ve tüm organ ve sistemlere en tesirli olanlardandır. Bu sporlar kan dolaşımına yardımcı olur, nefesi korur, vücudu kuvvetlendirir, kireç birikimine mani olur.

Düz tabanlı ve omurgası deforme olanlar kürek çekme, ata binme veya yüzme gibi sporlara hayat boyu muhtaçtırlar. Ancak yalnız deniz ve göllerde yüzmek gerekir, havuzlara çok miktarda klor katıldığı için havuzda yüzmek tavsiye edilmez.

Aşırı hareket ise, kalp çarpıntısıyla ve nefes tıkanmasıyla, ölüme koşmaya benzer. Kalp atışlarının hızlanmaması için her bir hareket, alıştırma ile yapılmalıdır. Kalp atışları hızlandıkça, ters orantıyla ömür kısalmaya baş-

lar. Dünyadaki rızıklardan biri olan kalp atışlarının da sayılı olduğu unutulmamalıdır

Abdest

Abdest sağlık açısından son derecede faydalıdır.

İnsan vücudu üzerinde yaklaşık 700 Biyolojik Aktif Nokta (BAN) vardır. Bunlardan 66 tanesi, "Agresi Noktaları" olarak adlandırılan ekstra aktif noktalardır. **Agresi noktalarından 61 tanesi abdest uzuvlarında yer almaktadır.** Abdestte azalar yıkanırken BAN faaliyete geçer, agresi noktaları denge kazanır. Bu sebepten abdestteki düzeni, sırayı bozmamaya özen göstermek gerekir.

Yüz yıkanırken mide, bağırsaklar, safra kesesi, idrar yolları, sinir sistemi ve üreme organları;

Kollar yıkanırken bağırsaklar, kalp, akciğerler, üreme organları, idrar yolları ve kan dolaşımı uyarılır.

Kulaklar, yaklaşık 100 BAN'den ibaret olan ve hemen hemen bütün organlarla bağlantılı olan bir komuta merkezidir. Kulaklar meshedilirken bütün organlar uyarılmış olur.

Ayaklar yıkanırken hormon dengesini sağlayan, büyüme ve üremeyi kontrol altında tutan hipofiz, böbrekler ve hemen hemen tüm organların faaliyetini etkileyen BAN uyarılır.

Akupunktur noktalarının uyarılması sonucunda vücutta enerji ve kan dolaşımı kolaylaşır, vücudun direnci artar, bağışıklık sistemi güçlenir. Ateş yükseldiğinde soğuk su ile abdest alınırsa, ateş 1,5-2 derece kadar düşer.

Abdest yükselen tansiyonu düşürür, baş ağrısını hafifletir, uyuklamayı, yorgunluğu ve öfkeyi giderir. Soğuk su kullanmak, abdestin ve guslün faydalarını arttırır. Ancak akciğer veya karaciğer hastası olanlar, ağır ameliyat geçirenler, yaşlılar, ishal halinde olanlar için ılık su kullanmak daha iyidir.

Peygamberimiz (s.a.v.) ashabına abdest için ılık su tavsiye ederdi. Bu tavsiye avam için değil, yüksek manevi mertebelere ulaşan ve düşük ruh mertebelerine ait yıkıcı ve kronik hastalıklardan kurtulanlar içindir. Tıpkı soğan ve sarımsak yememe tavsiyesi gibi.

Misvak akupunktur noktaları vasıtasıyla, dişetlerine 28 sinirle bağlanan beynin, 5 duyu organı ve sinüslerin, kasların, iç organların ve ayrıca üreme organlarının işlevini dengeler. Misvak kaslardaki ağrıyı azaltır, diş eti hastalıklarını ve diş çürümesini önler, ağızdaki zararlı mikropları öldürür. **Düzenli misvak kullanan insan akıl sağlığını ve hafıza kuvvetini son nefesine kadar korur. Misvağın etkisi kullanıldıktan sonra 48 saat boyunca devam eder.**

Namaz

Namaz Vakti

24 saat içinde ardarda gelen, 5 tane büyük ve 50 tane küçük aktif bioritm periodu vardır. 5 büyük periodun herbirinin başlangıcındaki ilk 15 dakika biyolojik olarak en aktif zamandır. Bu vakitte akupunktur noktaları tamamen açık durumdadır. 5 vakit namaz bu 5 büyük biyolojik perioda denk gelmektedir. Ezandan 15 dakika sonra BAN yavaş yavaş kapanmaya başlar ve bu kapanma süreci 1,5-2 saat devam eder.

Allah'ın Resulu (s.a.v.) buyurmuştur:

"Namaz için vaktin evveli Allah'ın rızası, vaktin ortası Allah'ın rahmeti, vaktin sonu ise Allah'ın affıdır."

"İnsanlar eğer namazlara erken gelmenin sevabını bilselerdi, bunun için yarışırlardı."

Namaz Hareketleri

Rüku, iç organları, yumurtalık, rahim, prostat, böbrek, idrar yolları ve omurganın sağlığını korur. Mide, karın, sırt ve boyun kaslarını güçlendirir.

Secde, bedenin üst bölgelerine kan akışını artırır, beyinde sıvı ve kan dolaşımını düzenler ve korur. Beyni temizler, hafızayı güçlendirir, anlayış ve düşünce kabiliyetini artırır, akciğer, kalp ve sinir sistemini arındırır.

Selam verirken omuzlara bakma hareketi, gözü kan dolaşımı bozukluklarından, göz kaslarını tembellikten, ense ve boyun kemiklerini kireçlenmeden korur.

Secdeye giderken ve secdeden kalkarken yapılan hareketle vücudun tüm eklem ve kaslarının sağlığı muhafaza altına alınır.

Abdest ve namazın maddi faydaları saymakla bitmez. Burada örnek olarak sadece birkaçı anlatılmış, manevi hikmetlerine ise hiç değinilmemiştir. **Sağlığı korumak için, abdest almak, 5 vakit namaz kılmak, helal yemek ve yemeğini azaltmak yeterlidir.**

Uyku

"Uykusu çok olanın ruhu hasta, işi zordur".

Uykunun en iyisi 5 saati geçmeyendir. Yetişkin bir insan için 6 saat uyumak normaldir. Çocuklar, ağır çalışanlar, hasta ve zayıflar 7-8 saat uyuyabilirler. Akşam yemekten 2-4 saat sonra, saat 22:00-23.00'den 04.00-05:00'e kadar olan süre uyku için ideal bir zaman dilimidir. Hiç olmazsa, saat 24.00'e kadar yatılmalı ve güneş doğmadan kalkılmalıdır.

Hazreti Ömer (r.a.) **"Sabahın erken vaktinde uyumaktan sakınınız! Zira ağız kokusu, ruhi dengesizlik ve tabiat (mizac) bozukluğu meydana getirir."** Ayrıca **"Uyku, kuşluk vaktinde uyuyana akıl noksanlığı, ikindide uyuyana ise delilik getirir"** demiştir.

Güneş doğmadan kalkmak ve güneş batmadan uyumamak çok önemlidir, çünkü bu saatlerde bütün organları ve sistemleri faaliyete geçiren hayati hormonlar üretilir. Uyku halinde tüm işlemler yavaşladığından hormonlar da yeterli derecede üretilemez. Böylece fazla uyku hormon dengesizliğine ve buna bağlı hastalıklara, ayrıca psişik rahatsızlıklara sebep olur.

Sağlıklı insanlar uyurken nefes sayısı ve derinliği azalır, sağlıklı bebekler gibi sessizce nefes alıp verirler. Sağlıklı olmayanlar ise uyku esnasında derin nefes alıp verirler. Saatlerce derin nefes alıp-verme ile vücudun oksijen-karbondioksit dengesi bozulur. Bu dengesizlik de bazı hastalıklarla birlikte astım hastalığına yol açar.

Yatak sert, yastık yeteri kadar yüksek, yorgan veya battaniye yumuşak ve hafif, odanın havası taze ve serin olmalıdır. **En iyi uyuma şekli** sağ yana yatarak baş göğse doğru eğik, dizler karna doğru çekik, kollar göğse bitişik halde uyumaktır. Bu pozisyon kalbe, kan dolaşımına, enerji dolaşımına ve hazmedilmiş yemeğin mideden bağırsağa inmesine kolaylık sağlar.

Sağ tarafa yatıldığında sağ burun deliğinden alınan nefes azalmakta, sol burun deliğinden alınan ise artmaktadır. Sol burundan nefes alma parasempatik sinir sisteminin faaliyetinin artırmasına, kalb hızının yavaşlamasına,

tansiyonun düşmesine ve mide-bağırsak faaliyetinin yavaşlamasına vesile olur. Dolayısıyla kalp daha az yorulur, uykuya dalma kolaylaşır, bu da uykuda daha iyi dinlenme sağlar.

Ayrıca, uyku esnasında vücuda bir zarar gelecek olsa, iç organlar bu pozisyonla muhafaza edilmiş olur.

Hazmı zayıf olanlar, önce sol, sonra da sağ yana yatma ihtiyacı duyarlar. **Omurga problemi yaşayanlar,** kasları ve iç organları zayıf olanlar ve yaşlılar ise sırtüstü yatarlar. **Hasta ve yaşlılar,** çene kasları zayıf olduğu için, genellikle ağzı açık uyurlar.

Alçak yastıkla sırtüstü yatarken **geniz akıntısı** kesilir, yüksek yastıkla sırtüstü yatarken akıntı burun yerine, boğaza, akciğerlere ve mideye akar. Geniz akıntısı yakıcı ve zehirli olduğundan, dışarıya akamazsa, sinüslerde iltihaplanmaya ve baş ağrısına sebep olur. Boğaza akarsa, bademcikler ve ses telleri rahatsızlanır, boğaz ve yemek borusunda yanma ve yaralar meydana gelir. Mideye akarsa, mide bulantısına ve mide hastalıklarına, akciğerlere akarsa, akciğer hastalıklarına yol açar. Geniz akıntısı olanlar için en doğrusu yüksek yastıkta yan yatmaktır.

Eski alimler **yüzüstü yatmayı** yasaklar, böyle yatmak "şeytan yatışı"dır derlerdi.

Uykuda ağız akıntısı: Yatmadan evvel bol ve karışık yemek yiyenin midesinde üretilen enzimlerden tükürük bezleri de etkilenir, tükürük çoğalarak uyku esnasında ağızdan akmaya başlar. Bağırsak kurtları da tükürük bezlerini aynı şekilde etkiler. Bağırsak kurtları için tavsiye edilen tedaviyi uygulayan, beslenme alışkanlıklarını düzelten ve az yiyen, yemekten en az 3-4 saat sonra uyuyan kimse tükürük akıntısından kurtulur.

Uykuda horlama, yatmadan önce yemek yeme alışkanlığından, hazımsızlıktan, kabızlık ve gazdan, kalın bağırsakların bozulmasından ve genişlemesinden, küçük dilin şişmesinden ve kalbin zayıflığından kaynaklanır. Sirke içinde şap eritilerek veya sirke içinde nar kabuğu kaynatarak gargara yapılırsa küçük dilin şişliğini alıp küçültür ve horlamayı azaltır.

Bağırsak tedavisi yapanlar ve yemeği azaltanlar şiddetli horlamadan kısa zamanda kurtulabilirler, ancak hafif horlama devam eder. Arap alfabesindeki "ayn" ve "ğayn" harflerini doğru telaffuz ederek, Kur'ân-ı Kerim'i nefes kontrolüyle okumaya çalışan kimse bu dertten de kurtulabilir. Ancak tabiata uygun olmayan, hazır yiyecekler ve sağlıksız gıdalar tüketenler, tı-

ka basa yemek yiyenler, yemekten sonra meyve yiyenler, horlama probleminden kurtulamazlar.

Uyurken karabasan gelmesi ve kabus görülmesi, beyinde kan ve su dolaşımının bozukluğuna işarettir. Karaciğer, kan ve damar temizlemelerini yapmak, saunaya gitmek, hacamat yaptırmak, sülük tutturmak bu durumdan kurtulmak için yeterli olabilir.

Uykuda dişleri gıcırdatan yetişkinler sara hastalığına yakalanma riski taşır. Çocukların uykuda diş gıcırdatması ise yaş ilerledikçe geçer.

Kışın güneş ışığının azlığından, yemeklerin ağırlığından uyku çoğalır. Ancak beslenme kurallarına uyan ve oruç tutanların durumu kışın da değişmez.

"**Az ye, rahat uyu!**" (Atasözü).

Çok uyumaktan kurtulmak için yemeği azaltmak, saunaya gitmek, anason, keten tohumu, kimyon ve sinameki kullanmak gerekir.

Uyuma zorluğu çekenlere ise hamama gitmek, uykuya yatmadan önce bal şurubu, yulaf suyu veya arpa suyu içmek, veya çimlenmiş arpa yemek, kafa derisine zeytinyağı sürmek, reyhan ve kediotu koklamak ve hacamat yaptırmak iyi gelir.

Giyim

Sağlıklı olmak için en iyisi iç çamaşırı da dahil olmak üzere, bütün giysilerin yün, keten ve pamuk gibi doğal sert kumaşlardan dikilmiş olmasıdır. Bu tür giysiler damarları uyararak kan dolaşımını kolaylaştırır, damar tıkanıklığına ve cilt hastalıklarına engel olur, tesettürü korur. Giysilerin kumaşında birkaç tel sentetik iplik dahi olsa vücuttaki enerji akımını karıştırır.



VÜCUDU TEMİZLEME

Vücudunuzu Temizlemeye İhtiyacınız Var mı?

- Her yediğiniz yemekten sonra büyük abdeste çıkıyor musunuz ve yemek sonrası kendinizi rahat hissediyor musunuz?
- 4-5 saatlik uykudan sonra kendinizi dinç hissediyor musunuz?
- Uyandığınızda ağzınızdaki tat güzel mi?
- Vücudunuzun kokusu güzel mi?
- Vücudunuz esnek mi, ayak baş parmağınız ile alnınıza dokunabiliyor musunuz?
- Dizleriniz üzerinde veya bağdaş kurarak istediğiniz kadar oturabiliyor musunuz?
- Bacağınızın birini yerden kaldırarak, tek bacak üzerinde 30-40 saniye kadar durabiliyor musunuz?
- Rüyalarınızda koku, tat, renk algılayabiliyor musunuz?

Tüm sorulara verdiğiniz cevap "Evet" ise, sağlığınızın yerinde olduğu söylenebilir ve temizlenmeye muhtaç değilsiniz.

Aksi durumda olanlar temizlenmeye ve tedaviye muhtaçtırlar.

Burada en sık rastlanan hastalıkların tedavisi ele alınmıştır, sizin hastalığınız bu saydıklarımızın arasında bulunmuyorsa üzülmeyin. Tüm hastalıkların sebebi aynı olduğu gibi, tedavisi de hemen hemen aynıdır.

Hangi hastalık olursa olsun sebebini anlamak için "hastalıkların başlangıcı ve seyri" bölümünü ve aşağıda anlatılan bütün hastalıkların sebebini dikkatli okuyup iyi kavramak gerekir.

Kendi hastalığını bilmeyen de üzülmesin, yukarıda "Hayır" diye cevapladığı sorular üzerinde düşünsün ve okumaya devam etsin.

Vücut nasıl temizlenir?

1. Beslenme alışkanlıklarınızı kontrol ediniz. Zararlı alışkanlıkları bırakarak, faydalı olanlar ile değiştiriniz. Bu kitapta anlatılan beslenme kurallarına göre yemeklerinizi değiştiriniz. ("Hastalıkların Sebepleri" ve "Doğru

Beslenme", Temel Yiyecek ve İçecekler, "Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler" bölümlerine bakınız).

2. Tükettiğiniz suyun kalitesine dikkat ediniz. Vücutta toplanan zararlı kalıntıları sadece hafif su eritir ("Su" bölümüne bakınız.)

3. Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu içiniz. Meyve ve sebze suyu organik asitler içirdiği ve sudan daha kuvvetli bir eritici olduğu için tercih edilir. Tercih ettiğiniz meyve ve sebze sularını su ile karıştırarak içmeyi unutmayınız. ("Meyve ve Sebzeler" ile "İlaçlar" bölümüne bakınız.)

4. Bal, çiğ meyve ve sebzeyi tercih ediniz. Bunlar vücudunuzu temizleyip çalıştırır, vücuda direnç kazandırır.

5. Pişmiş yemekleri 1 öğüne indiriniz. Ağır hasta iseniz değil pişmiş yemek, çiğ meyve ve sebzeden bile uzak durmak lehinizedir. Sadece günde 1 çorba kaşığından fazla olmamak şartıyla doğal bal yiyiniz ve meyve, sebze suyu içiniz. Çünkü, yemeğin hazmı için vücut enerji harcar. Bal, meyve ve sebze suları ise vücuda enerji harcatmadan, ona kendi enerjisini verir.

6. Nefesinizi kontrol ediniz. Doğru nefes alıp vermiyorsanız onu düzeltmelisiniz ("Nefes" bölümüne bakın).

7. Hacamat yaptırınız ve haftada 1 gün oruç tutunuz.

8. Mide-bağırsak tedavisi, karaciğer temizlemesi ve diğer gerekli temizlemeleri yapınız.

9. Gerekli temizlemelerden sonra 3 günlük açlıklara geçiniz.

10. İyileşmeye başlayınca meyve, sebze sularını azaltıp, çiğ meyve ve sebzeyi artırınız. Gerekirse, 3 günlük açlıklardan sonra 10 günlük açlıklara geçiniz.

11. Yeme ve içmeyi 2 öğüne indiriniz. Sabah ilk önce meyve veya bal, akşam çiğ sebze ve yemek yiyiniz.

12. İyileştikten sonra, sağlığınızı korumak için, haftada 1 gün veya her ay (Hicrî 13, 14, 15. günler) 3 gün aç kalmaya gayret ediniz.

Dikkat! Kalp, karaciğer veya beyin ameliyatı ya da organ nakli gibi ameliyat geçirenler, dialize bağlı böbrek hastaları, iki yıldan fazla insülin kullanan diyabet hastaları, uzun tedavi sürecinden çıkanlar ve 60 yaşın üzerinde olan yaşlılar bu temizleme işlemini doktor tavsiyesi olmadan ve kontrolsüz yapmamalıdır!

Karaciğer Temizlemesi

Ön Hazırlık

Karaciğer temizlemesi yapmak isteyenler, doktor farklı bir şey önermediyse, karaciğer temizlemesine hazırlık için genellikle mide ve bağırsakların tedavisi ile başlamalıdır. Bu süreç 3-4 haftadır. Karaciğeri temizleme süresi ise 3 gündür. Toplam süre 24-31 gündür.

Kronik hastalar ve 50 yaşını geçmiş olanlar, hazırlık için, mide ve bağırsak tedavisini 4-5 hafta sürdürmelidirler.

Gençler ve sağlıklı olanlar 2 hafta boyunca aşağıda anlatıldığı şekilde hazırlık yapabilir:

- **Sabahtan öğleye kadar** meyve ve sebze yemeli veya tercihe göre meyve ve sebze suları içilmelidir. (Limon suyu, greyfurt suyu, elma suyu, havuç suyu, ıspanak suyu + havuç suyu karışımı veya elma suyu + havuç suyu karışımı)
- **Öğlen,** salata veya yoğurtla bir çeşit sebze yemeği (pilav olabilir) veya sadece salata veya yoğurt yenir. Yoğurdu ince doğranmış maydonoz, taze soğan veya sarımsakla karıştırmak gerekir.
- **Akşam,** salata, meyve veya kavun-karpuz yenir veya zencefil çayı ya da yeşil çay bal ile içilir. (Bal çaya karıştırılmaz, çayın yanında yenir) 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı ve 30 gr. limon suyu karıştırılır ve uykuya yatmadan önce içilir.

2 hafta sonra karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi, 1. Gün" bölümüne bakınız.)

Toplam süre 17 gündür.

Not: Hazırlık boyunca haftada 1-2 günü sadece meyve suyu veya havuç suyu karışımıyla geçirmek çok iyi olur. Kabızlık sorunu olanlar öğütülmüş sinamekiyi yemeğin üzerine kullanmalıdır. Sinameki yerine yeni öğütülmüş veya ıslatılmış keten tohumu da kullanılabilir.

Sağlıklı gençler hazırlık sürecini daha kısa tutabilir:

Yukarıda anlatıldığı gibi 7 gün geçirilir. 8, 9 ve 10. günler aç kalınır ("3 Günlük Açlık" bölümüne bakınız.) Oruçtan sonra 11. gün saat 17:00'ye kadar elma suyu içilir, saat 17:00'de 1 silme çorba kaşığı magnezyum sülfat 1

bardak suda eritilip içilir ve akşam saat 19:00'da karaciğer temizlemesine başlanır. ("Karaciğer Temizlemesi 3. gün" bölümüne bakınız.)

Toplam süre 11 gündür.

5-10 yaşındaki çocuklarda ise 1 veya 3 gün açlık yapılır. Karaciğer temizlemesi, 1 günlük açlıkta, "Karaciğer Temizlemesi 1. Gün"den başlayarak, 3 günlük açlıkta, "Karaciğer Temizlemesi 3. Gün"den başlayarak uygulanır.

Toplam süre 4 gündür.

Bu yaştaki çocuklarda kullanılan zeytinyağı miktarı 100 - 150 gram; saat 17:00'de içilen magnezyum sülfat miktarı 1 tatlı kaşığı olmalıdır.

Hazırlık süreci burada anlatılandan daha kısa olamaz.

Dikkat! Hazırlık sürecinde 2 hafta bayat, karışık ve birbirine ters yiyecekler yenmez. Hazır yiyecek ve içecekler, et, süt, yumurta, peynir, şeker ekmek, siyah çay, kahve ve çikolata kesinlikle tüketilmez.

İlk gün hazırlığa ve karaciğer temizliğine niyet edilir. Hazırlık bittikten sonra karaciğer temizlemesi niyeti tekrarlanır. **Niyet çok önemlidir, çünkü karaciğer kendi çalışmasını yapılan niyete göre planlayacaktır.**

Uyarı: Karaciğer temizlemesine hazırlık, kitabı okuyarak tedavi uygulayanlar içindir. Doktor tavsiyesi ile özel tedavi görenler karaciğer temizlemesini "Karaciğer Temizlemesi 3. Gün"de anlatıldığı şekilde yaparlar.

Karaciğer Temizlemesi

Çok önemli: Temizleme süresi 3 gündür. Temizlemeye başlamadan önceki akşam, tercihe göre magnezyum kalsini veya magnezyum sülfat ya da öğütülmüş sinameki içilerek bağırsaklar boşaltılmalıdır. Ertesi sabah yani temizlemenin 1. günü en az 2-3 defa büyük abdeste çıkılmalı ki, bağırsaklar tamamen boşalsın. Aksi olursa, yani bağırsak tam anlamıyla boşalmazsa, lavman kullanılır. Gerektiği zaman kullanmak üzere evde lavman bulundurulur. Lavman seti içindeki jel ve ilaç, kimyasal madde içerdiği için kullanılmaz. Yalnızca torba ve hortumu kullanılır. Lavman suyunun 35-36 derece olması gerekir. Bir buçuk litre lavman suyuna 1 limon suyu katılabilir.

1. Gün:

Sabah ilk olarak bağırsaklar boşaltılmalıdır. Daha sonra meyve veya

sebze suyu içmeye başlanır. **Karaciğer temizlemesi için en iyisi ekşi elma suyu kullanmaktır.** Ancak herhangi bir çeşit elma suyu veya greyfurt suyu, limon suyu, ıspanak suyu, havuç suyu ya da yoğurt suyu da içilebilir.

Meyve ve sebzeler taze olmalı, her defasında içileceği anda sıkılarak bekletilmeden içilmelidir. Meyve veya sebze suları, bardağın 1/4'ünü su oluşturacak şekilde suyla karıştırılır. En az 1,5 litre olmak şartı ile 3 litreye kadar içilebilir. Yağsız yoğurt suyu yarı-yarıya ıspanak suyu ile veya 1 çorba kaşığı maydanoz veya kereviz yaprağı suyu ile karıştırılabilir. Dikkat edilmesi gereken en önemli konulardan biri de mevsim meyve ve sebzelerinin kullanılmasıdır.

2. Gün:

Birinci gün gibi, meyve veya sebze suları içmeye devam edilir. Çalışanlar iş yerinde ilk 2 gün 2-3 elma, limon veya greyfurt yiyebilirler. Meyve yiyenler 2. günün akşamı, büyük abdeste çıkmadılarsa magnezyum sülfat veya sinameki tozu içmeli ya da lavman yapmalıdırlar.

3. Gün:

Bütün gün meyve veya sebze suyu içmeye devam edilir. Akşam saat 17:00'de silme bir çorba kaşığı magnezyum sülfat bir bardak suda eritilir ve içilir. (Magnezyum sülfat bulunamazsa, yarım çay kaşığı ögütülmüş sinameki içilmelidir).

17:00'den 19:00'a kadar hiçbir şey içilmez. Saat tam 19:00'da sağ tarafına, karaciğer üzerine ılık su torbası koyularak yatılır. 50 gr. sızma zeytinyağı (rafine olmamış) 50 gr. limon suyu ile karıştırılıp 15 dakikalık aralıklarla içilir.

Toplam içilmesi gereken zeytinyağı miktarı 250 gr., limon suyu miktarı 250 gr.'dır. Bu miktar, yukarıda da belirttiğimiz gibi, 50'şer gramlık karışımlar halinde, 15 dakikalık aralarla içilir.

• Orta boylu ve orta kilolu insanlar için miktarın tamamı 250 gr. zeytinyağı+ 250 gr. limon suyu = 500 gr. olmalıdır.

• Boylu ve kilolu insanlar için ise miktar, 300 gr. zeytinyağı + 300 gr. limon suyu = 600 gr. olmalıdır.

• Kısa boylu, genç ve zayıf olanlar ve 50 kilodan ağır olmayanlar için 200 gr. zeytinyağı + 200 gr. limon suyu = 400 gr. yeterlidir.

Limon suyu, her defasında içilirken, taze sıkılmalıdır. Eğer yağ içme es-

nasında mide bulanırsa, ağzı açıp derin nefes alıp vererek, yutmamak kaydıyla nane veya ayva çiğneyerek bulantı durdurulabilir.

Yağ içme araları daha uzun veya daha kısa tutulabilir ancak zaman öyle ayarlanmalıdır ki, zeytinyağı + limon suyu karışımı saat 21:00'e kadar muhakkak bitirilmiş olmalıdır.

Saat 19:00'dan 23:00'e kadar ılık torba karaciğerin üzerinde olacak şekilde yatmaya devam edilmeli ve büyük abdest ihtiyacı dışında yerinden kalkmamalıdır. Kalkılırsa, mide bulantısı sonucu kusulabilir. Elden geldiğince kusmamaya gayret etmek gerekir, çünkü zeytinyağı ile limon kusarak çıkartılırsa, temizleme işlemi gerçekleşmez. Saat 24:00'den sonra kusulması karaciğerin temizlenmeye hazır olmadığının veya karaciğerde çok miktarda ağır zehirlerin toplanmış olduğunun göstergesidir. Bu durum aşağıda anlatılmıştır.

Gece saat 23:00-02:00 arasında 2-3 defa büyük abdeste çıkmak gerekir. Saat 02.00'ye kadar büyük abdest gelmezse, lavman yapılmalıdır. Lavman seti, yani bağırsakları boşaltma aleti eczanelerde bulunur. Büyük abdeste kendiliğinden de çıkılsa, lavmanla da çıkılsa, ertesi sabah 07:00'de tekrar lavman yapılır. Bağırsakların dışarı attıklarını daha detaylı gözlemleyebilmek için, mutlaka lazımlık (hatta süzgeç) kullanılmalıdır. Yine bu saatlerde 2-3 kaşık pirinç lapası yenir. Pirinç lapası karaciğerin kapanmasını sağlar.

Bu temizleme işleminden sonra ilk gelen büyük abdestle karaciğerdeki ve bağırsaktaki kurtlar, zehirler, safra kesesindeki taşlar, bağırsak ceplerinde toplanan dışkısal taşlar ve siyah, petrol renkli pislikler dışarı atılır.

Dışarı atılan kurtlar, karaciğerde ve bağırsaklarda toplanan zehirlerin çokluğuna göre, ölü ya da canlı olarak dışarı atılır.

En son gelen büyük abdest sarı, yeşil veya yeşile yakın bir renkte olmalıdır. Eğer renk yeşil veya sarı değilse, temizleme tamamlanmamıştır. Çünkü karaciğer çok miktarda toksin toplamış ve tek temizlemede onu atamamış demektir. Temizleme bittikten sonra, bir-iki gün boyunca dışkı renginin yeşil olup olmadığı kontrol edilmelidir. Bu iki gün boyunca büyük abdestin rengi yeşile dönmezse, 4-5 hafta sonra temizlemeyi tekrarlamak gerekir.

Eğer temizleme sonucu karaciğer veya bağırsaktan kurtlar atılmış ise, 1 hafta boyunca kurtlara karşı tedavi uygulanmalıdır. ("Bağırsak Kurtları" bölümüne bakınız.)

Eğer safra kesesinde taş varsa ve temizlenme sonucu dışarı atılmamışsa, safra kesesinde muhtemelen yapışıklıklar oluşmuş; safra kesesi şekil değişimine uğramış, daralmış veya uzamıştır. Taşların atılması için fiziki yol kapanmıştır ya da taşlar safrakesenin kanalına sığmayacak kadar büyük demektir.

Böyle bir durumda yapılabilecek tedavi:

- Bir çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu + bir tatlı kaşığı öğütülmüş mürri safi + 100 gr. bal iyice karıştırılıp sabah akşam birer tatlı kaşığı olmak üzere bitene kadar yenir.

Bundan sonra safra kesesi taşlarını eritmek için:

- Her sabah orta boy bir kara turp rendelenir ve 1 yemek kaşığı balla karıştırılır. 1 saat bekletilir ve suyu sıkılıp içilir. Sıkılmadan posası ile de yenebilir. Buna 1 hafta boyunca devam edilir. Kara turp safra kesesi taşlarının eritilmesine yardımcı olur.
- 100 gr. Limon suyu + 100 gr. zeytinyağı + 3 baş ezilmiş sarımsak + 50 gr. taze sıkılmış maydanoz suyu karıştırılır ve her akşam bu karışımdan 50 gr. içilir.

Veya

- 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu karıştırılır, her sabah veya akşam yatmadan önce içilir. Ancak zeytinyağı çok faydalı olmakla beraber, fazlasının şişmanlatacağını unutmamak gerekir.

İkinci karaciğer temizlemeye kadar buna devam edilir.

Bu zaman zarfında ısırganotu (taze veya kuru) her şekilde kullanılır: Çay yapılır, yemek üzerine doğranır, salata ve yemeğe eklenir. Isırgan otu karaciğeri temiz tutar, safra kesesi taşlarının parçalanıp ve düşmesine yardımcı olur.

Bu ilaçlar kullanıldıktan sonra on günlük açlık yapılır. ("Açlık" bölümüne bakınız.) İlaçlar ve on günlük açlık sonucunda safra kesesinde oluşan yapışıklıklar erir, daralmalar açılır ve safra kesesinin şekli normale döner.

Safra kesesi taşlarından muzdarip olanlar, genellikle, devamlı hazımsızlık çekenler, çok fazla deterjan kullananlar ve kimyasal maddelerle, bilhassa asitle uğraşanlardır.

Karaciğer Temizlemesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

• Akşam saat 19:00'da karaciğer temizlemesi için yatarken, sağ tarafa yatmak çok önemlidir.

• Saat 19:00'dan 21:00'e kadar zeytinyağı + limon suyu karışımı bağırsağa iner. 21:00'den 24.00'e kadar olan vakit dilimi biyolojik etkin saatlerdir. Bu saatlerde safra kesesine ve karaciğere yüksek enerji gelir ve sadece bu saatlerde temizleme tam olarak gerçekleşir.

• Karaciğer üzerine konulacak su torbası ılık olmalıdır. Su sıcak olursa, karaciğerdeki pislikleri hapsederek atılmasına mani olur.

• Önemli noktalardan biri de, eğer karışımı içtikten sonra, saat 24:00'e kadar büyük abdest kendiliğinden gelmezse, saat 02:00'ye kadar beklenmeli, eğer yine sonuç alınmazsa, mutlaka lavman yapılmalıdır. Eğer 02:00'de büyük abdest gelmemiş ve lavman yapılmamış ise, karaciğerden bağırsağa inmiş olan atıklar sebebiyle zehirlenme olabilir.

• Temizlemeden sonra sabah ilk olarak (saat 07:00'de yapılan lavmandan sonra) 2-3 yemek kaşığı yağsız, tuzsuz pirinç lapası yenir. Bu lapa, temizlenen karaciğeri kapatır. Temizlemeden sonra 3 gün boyunca karaciğeri muhafaza amacıyla hafif yemekler ve meyve yenmeli, ağırlıklı olarak meyve suyu içilmelidir. Et, peynir, yumurta, siyah çay, kahve, şeker, tuz, konserve, hazır yiyecek ve içecekler veya bayat yemekler kullanılmamalıdır. Karaciğer temizlendikten sonra, ağrı, sancı, bulantı gibi rahatsızlıklar olursa, bu, taşların düşmeyi sürdürdüğüne delalettir. Bu durumda yukarıda anlatıldığı gibi sarımsakla zeytinyağı + limon suyu karışımı içilir. Meyve suyu, yoğurt suyu, havuç suyu veya kırmızı pancar suyu içmeye devam edilmelidir. İshal olunursa, endişeye kapılmamalı, 2 gün sonra da kesilmezse ishal tedavisine başlanmalıdır. ("İshal" bölümüne bakınız.)

• **Karaciğer temizlemesinden sonra kanda kolesterol normal seviyeye kadar inebilir. Sonra yeniden yükselmeye başlar. Bu yükselişin sebebi şudur:**

Temizlenmeden sonra karaciğer kuvvetlenir. Kuvvetlenen karaciğer, hazmolamayan ve deri altında, kaslar arasında depolanan ve yıllarca saklanan yağ kalıntılarını (margarin ve transgenik yağlar) kan vasıtasıyla, sivilce ve çıbanlarla dışarı atmaya çalışır. Bu sırada kolesterolün yükselmesi tehlikesizdir. Vücut kolesterolü kontrol altında tutar. Bu durumda yağ olarak sadece zeytinyağı kullanmak, sarımsak yutmak ve yemek, yeşil sebze yemek, limon suyu, greyfurt suyu, elma suyu ve biberiye çayına devam etmek gerekir.

Emziren kadınlar, temizlemenin üçüncü günü (yani zeytinyağı karışımı içtiğiniz gün) saat 23:00'ten ertesi sabah 11:00'e kadar bebeğini emzirmemeli, sütünü sağarak atmalıdır. Eğer ertesi gün halsizlik veya mide bulantısı gibi rahatsızlıklar devam ederse, bu durum, temizleme işleminin hâlâ devam ettiğine ve vücudun, içindeki zehirleri atmayı sürdürdüğüne işarettir. Böyle bir durumda, anne iyileşene kadar bebeğini emzirmemelidir. Çünkü temizleme esnasında atılan zehirler süte karışabilir ve bebeğin sağlığına zarar verebilir. Ancak bu durum 24 saatten fazla sürmeyecektir. Bu süre içerisinde bebeğin de aç kalması faydalıdır, ancak bebeği aç bırakmak istemeyenler 100 gr. ılık suya 1 çay kaşığı doğal bal karıştırarak 4 saat arayla 2 defa verebilirler.

Safra kesesi ameliyatla alınanlar için karaciğer temizlemesi

İlk önce mide ve bağırsakların tedavisi yapılır ve 3 hafta boyunca her sabah 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu içilir ve yemeklerde yalnız sarımsaklı zeytinyağı kullanılır yani yemek yağsız pişirilip üzerine sarımsaklı zeytinyağ gezdirilir.

Sonraki 3 hafta boyunca ise her sabah taze incir veya zeytinyağı içinde bekletilmiş 3 tane kuru incir yenir ve yemeklerde sadece sarımsaklı zeytinyağı kullanılır. Böylece günde 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı tüketilir. Taze incir mevsiminde ise, her gün sabahtan başlayarak istenildiği kadar incir veya kırmızı üzüm yenir ve akşama kadar başka hiçbir şey yenmez. Akşam bir öğün yemek yenir. Bunu her gün yapamayanlar, haftada 1-2 gün yapabilirler.

Bağırsak tedavisi, ara verilmeden 6 haftada tamamlanır. Son 2 hafta içinde de 3 günlük aralarla 3 defa 3 günlük açlık yapılır, daha sonra 3 gün meyve suyu içilerek 3. gün akşam karaciğer temizlemesi yapılır.

Kireç Temizlemesi

Diş taşları, tırnaklardaki beyazlıklar ve kırıklar, vücutta esneklik kaybı, eklem hastalıkları, astım, bel ve boyun fıtığı vücudun kireçlendiğini gösterir.

Kireçlenmeden kurtulmak için önce mide-bağırsakların tedavisi ve karaciğer temizlemesi yapılır. Bundan sonraki **2 hafta boyunca:**

1. gün 3 limon, 2. gün 5 limon, 3. gün 7 limon, 4. gün 9 limon, sonra 10 gün boyunca günde 10 limonun suyu, suyla karıştırılarak öğlene veya ikindiye kadar içilir. Yani, 1-2 limonun suyu 150-200 gr. su ile karıştırılır ve her 2 saatte bir, toplam 5-10 bardak içilir. Limon suyu içemeyenler 4-5

bardak greyfurt suyunu su ile karıştırarak her gün sabahtan ikindiye kadar içebilirler. İkindiden sonra incir, üzüm, elma, erik, vişne, kiraz ya da karpuz yenebilir. Akşama yakın tek çeşit yemek ile soğan, sarımsak, yeşillik ve zeytinyağıyla yapılmış salata yenebilir. Bu uygulama doktor farklı bir tavsiyede bulunmadıysa uygulanır. Doktor tavsiyesiyle yapılacak kireç temizlemesinde aşağıdaki program uygulanır.

2 **hafta sonra** sabahleyin 1 çorba kaşığı magnezyum sülfat (ingiliz tuzu) suyla karıştırılarak içilir. Daha sonra 100 gr. limon suyu + 200 gr. portakal suyu + 400 gr. greyfurt suyu + 1400 gr. su karıştırılır ve her saat başı birer bardak içilir. Bu karışımdan akşama kadar istenilen miktarda içilebilir. Normal olanı 2-3 litredir. **3 gün boyunca** bu şekilde devam edilir.

Üç gün süresince eriyen kireçler ve zehirli maddeler şiddetli ishalle dışarı atılır. İkinci defa karaciğer temizlemesine ihtiyacı olanlar üçüncü gün, akşam saat 19.00'dan itibaren karaciğer temizlemesi yapabilir. ("Karaciğer Temizlemesi" 3. Gün bölümüne bakınız.)

3 gün sonra, meyve ve sebzeden başlayarak, normal beslenmeye geri dönülür. Bu günlerde böbrek, mesane ve safra kesesinde toplanan kum ve taşlar da dökülebilir. Bunu görmek için günlük idrarı bir cam kavanozda toplamak, 2 gün bekletmek ve kontrol etmek gerekir.

Böbrek ve Mesane Temizliği

Ağrı kesici, ateş düşürücü, aspirin ve diğer kimyasal ilaçları kullanmak, çok yemek, doğal olmayan yiyecekler yemek, karışık yemek, sık yemek, fazla peynir yemek ve süt içmek, taze mayalı ekmek, pişmiş ıspanak ve domates salçalı yemekleri sık yemek, yemekten sonra hazım tamamlanmadan meyve yemek; durgun su, siyah çay, kahve ve hazır içecekler içmek; yemekten hemen sonra aşırı ve hızlı hareket etmek; dar pantolon ve dar ayakkabı kullanmak, böbrek ve mesanede taş oluşmasına zemin hazırlayan alışkanlıklardır.

Böbrek ve mesanede taş oluşmasının sebepleri: Hazım bozuklukları; böbrek yapısındaki değişiklikler; böbrek hastalıkları; diyabet gibi metabolizma bozuklukları; tümör veya kabızlık sebebiyle karaciğer, dalak, rahim , yumurtalıklar ve bağırsakların büyüyerek böbrekleri sıkıştırması.

Taşları ve kumu çözerek idrarla atılmasını sağlayan ilaçlar: Böğürtlen kökü, defne kökünün kabuğu, defne meyvesi, maydanoz tohumu, turp to-

humu, bilhassa kara turp tohumu, turp yaprağı suyu, pelinotu, tarçın, enginar suyu ve kökü, havuç tohumu, kekik, kimyon, anason, misvak.

Taş oluşumunu önleyici, idrar arttırıcı ve kalıntıların idrarla atılmasına yardımcı olan ilaçlar: Temiz su, havuç suyu, kırmızı pancar suyu, ıspanak suyu, maydanoz suyu, kereviz ve yaprağının suyu, limon ve greyfurt suyu, karpuz, karpuz çekirdeği, karpuz kabuğu, ısırganotu, kavun çekirdeği.

Burada pişirilmiş ıspanak ve durgun su taş oluşturucu, fakat çiğ ıspanak, ıspanak suyu ve temiz canlı su, taş eritici olarak gösterilmiştir.

Çiğ domates ve ıspanakta bulunan canlı oksalasit, aktif kireç eriticilerden biridir. Ancak domates ve ıspanağın pişirilmesiyle doğal yapısını kaybeden oksalasit, tam tersine, taş oluşturucu olur. Durgun su için "Su" bölümüne bakınız.

Böbrek ve mesane temizliğine hazırlık

- 3 çorba kaşığı öğütülmüş çörekotu 200 gr. bal ile karıştırılır, 3 baş dövülmüş sarımsak ile yoğrulur. Günde 3 defa 1 çorba kaşığı alınır.

Bu ilacı içtikten sonra her defasında bir limon, kabuğuyla beraber yenir veya 1-3 limon suyunun 50-100 gr. suyla karışımı veya greyfurt suyu içilir. Buna 3-5 gün devam edilir.

Veya

- 100 gr. limon suyu + 100 gr. zeytinyağı + 3 baş dövülmüş sarımsak + 50 gr. taze sıkılmış maydonoz suyu karıştırılır ve sabah akşam bu karışımdan 50 gr. içilir.

Yukarıdaki 2 seçenekten birini kullanırken aynı zamanda arpa suyu da içilir: 200 gr. tohumluk arpa 2 litre su içinde 3-4 saat ıslatıldıktan sonra aynı suyla 1,5 saat kısık ateşte kaynatılıp süzülür. 1 bardak arpa suyuna 1 tatlı kaşığı bal ekleyerek, günde 2-4 defa olmak üzere 3-5 gün boyunca içilir. Arpa yerine aynı şekilde tohumluk yulaf da kullanılabilir.

Bu 3-5 gün boyunca içecek olarak taze sıkılmış meyve-sebze suyu ve temiz su; yiyecek olarak ise çiğ yeşil salata ve meyvenin tercih edilmesi tavsiye edilir.

Böbrek ve mesanenin temizlenmesinde amaç, taşları parçalamak ve ufalamak, tıkanıklıkları ve kireci eriterek dışarı atmak, böbrekleri kuvvetlendirmek ve karaciğer temizlemesini tamamlamaktır.

Böbrek ve mesane temizliğinde aşağıdaki 3 usülden biri uygulanabilir.

1. Usül:

Mide ve bağırsakların tedavisi, karaciğer temizlemesi, kireç temizlemesi ile böbrek temizlemesine hazırlık işlemleri yapıldıktan sonra

- Eşit miktarlarda defne meyvesi + yabani kekik + tane kimyon + gilaburu ağacı kabuğu + zencefil + tarçın öğütülür. 3 gün boyunca sabah, öğle ve akşam 2,5-3 gr. (1 çay kaşığı) olmak üzere günde 3 defa ılık kekik çayı ile yutulur. Bu karışımda gilaburu kabuğu yerine anason kullanılabilir.

Bu 3 gün süresince yemek yenmez, meyve-sebze suları içilir:

- 1 tane limon suyu yarım bardak ılık su ile karıştırılarak 4 defa içilir. Bu sayı taşların büyüklüğüne göre 7'ye kadar çıkarılabilir.
- Eşit miktarlarda havuç suyu + kırmızı pancar suyu + salatalık suyu + su karıştırılır ve günde 4 bardaktan 7 bardağa kadar içilir.

İlk olarak 1 bardak limon suyu karışımı içilir, limon suyu karışımından sonra 1 saat, sebze suyu karışımından sonra ise 2 saat ara vermek gerekir. **3 gün bu şekilde devam edilir.** Bu süre içinde belirtildiği gibi hiçbir şey yenmez.

Not: Limon suyu içemeyenler onun yerine greyfurt suyu veya yukarıda anlatılan sebze suyu karışımını içerler.

Salatalık suyu yerine günde 2-3 defa maydanoz suyu + kereviz yaprağı, hindiba veya ısırganotu suyu kullanmak daha etkilidir.

2. Usül:

Sabah: 1. usulde anlatılan karışım aynı şekilde hazırlanır ve günde 3 defa yutulur.

Acıkınca çekirdeğiyle ve kabuğuyla beraber sıkılan karpuz suyu istenildiği kadar içilebilir. İçilecek miktar, normal olarak 2-3 litredir. Ya da 3 kilo karpuz çekirdekleriyle birlikte yenir ve günde 200 gr. karpuz kabuğu suyu içilir.

Bu şekilde 3 gün devam edilir. Başka hiçbir şey yenmez.

3. Usül:

1. usulde anlatılan karışım anlatıldığı gibi hazırlanır ve günde 3 defa yutulur.

200 gr. kabuklu arpa veya yulaf 2 litre su ile 2-4 saat ıslatılır; sonra 1,5-2 saat yavaş yavaş kaynatılır ve süzülerek günde 8-10 bardak içilir.

Ayrıca yeşil yulaf bitkisi veya arpa samanı 20-30 dakika kaynatılarak banyo için kullanılabilir. Aynı şekilde kekik de kullanılabilir. Taşları dökmeye yardımcı olur, sancıyı hafifletir. ("Kas ve Kemik Hastalıkları" bölümüne bakınız.)

Çok kuvvetli ilaçlar:

Büyük taşları, eski taşları ve diğer metodlarla erimeyen taşları eritmek için, böbrek ve mesane temizlemesinden sonra aşağıdaki kuvvetli ilaçları kullanmak ve yukarıda belirtilen meyve-sebze sularını içmek gerekir.

- Kuluçkadaki civciv yumurtadan yeni çıktığında yumurtanın kabukları yıkamadan kurutulur. Sonra ince dövülür ve sabah akşam 1 çay kaşığı suyla yutulur.

Veya

- 15 gr. karanfil + 30 gr. karpuz çekirdeği + 30 gr. nohut (en iyisi kara hint nohutu) fırında yakılır. Oluşan kül iyice ezilip karıştırılır ve sabah akşam birar kahve kaşığı yutulur. Arkasından 150 gr. semizotu suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu + 50 gr. su karışımı veya yukarıda anlatılan sebze suyu karışımı içilir. Bu arada bol bol karpuz suyu içilir. Ayrıca 100 gr. kara turp suyu gün boyu yudumlanır. Üç gün bu şekilde devam edilir, hiçbir şey yenmez.

Akciğerleri Temizleme

Peynir, süt ve süt ürünlerini aşırı yiyenler (kan grubu "A" ve bilhassa "O" olanlar), bunları diğer yemeklerle karıştırarak yiyenler, bisküvi, cips ve benzeri hazır yiyecekleri sevenler, temizlikte klorlu ve asitli deterjan kullananlar, saçları mat ve seyrek olanlar ve herhangi bir akciğer hastalığı geçirenler, akciğer temizlemesi yapmalıdırlar.

Akciğerleri Temizlemeye Hazırlık

Akciğer temizlemesinden 7 gün süresince aşağıdaki 2 seçenekten biri kullanılır.

- Kabuklu arpa, 3-4 saat ıslatıldıktan sonra aynı suda 1-1,5 saat kaynatı-

larak süzülür. Ilıklaştıktan sonra 1 bardak arpa suyuna 1 tatlı kaşığı bal ekleyerek, günde 2-3 defa içilir.

Ayrıca, 1 tatlı kaşığı çam terebentini bir kap sıcak su içine dökülür ve kaba eğilerek buharı burna çekilir. Veya bu karışım uykudan önce yatak odasında kalorifer üzerine koyulur. Her gün uygulanır.

Veya

- Tane kimyon ve defne yaprağı ile haşlanmış yeşil mercimeğe kekik, biraz kırmızı pul biber veya karabiber eklenir ve bir süre beklettikten sonra süzülerek elde edilen su günde 2 defa içilir. Bununla birlikte nohut büyüklüğündeki propolis eriyinceye kadar ağızda tutulur veya propolise bal mumu ve bal eklenerek, sakız gibi çiğnenir.

Bu 7 gün boyunca akciğerleri yumuşatan şu ilaçlardan biri veya birkaçı ek olarak kullanılır:

- 1 çorba kaşığı hakiki bal ılık su veya yeşil çay ile eritilir ve aç karnına içilir. Her sabah bal şurubu içenlerin akciğerleri temiz ve kuvvetli olur. ("Bal" bölümüne bakınız.)

- Kuru bakla öğütülür ve sabah-akşam 1 tatlı kaşığı bakla unu, ılık kekik çayı ile veya ılık su ile yutulur.
- 1-2 çorba kaşığı keten tohumu kavrulup öğütülerek her akşam aç karnına ılık su veya bal şurubu ile yutulur. Öğütülmüş keten tohumuna 3 diş dövülmüş sarımsak ve yeterli miktarda bal eklenirse, ilaç daha da kuvvetlendirilmiş olur.
- 12 tane tatlı badem, 3 tane acı badem, 3 gr. kavun çekirdeği, 10 gr. balkabağı çekirdeği tek tek veya birlikte öğütülerek yutulur veya öğütülmeden yenir.
- 3-9 tane tatlı ve 3 tane acı badem hergün ara vermeden aylarca yenir.

Akciğerleri Temizleme

- **Sabah:** 1 çorba kaşığı kavrulmuş keten tohumu +12 tane tatlı badem + 3 tane acı badem + bir tatlı kaşığı ısırgan tohumu öğütülerek ikiye bölünür, ilk yarısı bal şurubu ile beraber sabah içilir. Diğer yarısı akşam içilir. Bu ilacın balgam sökme özelliği vardır.

Bundan sonra **öğleye kadar**, her saat başında 1 tane limon sıkılarak yarım bardak ılığa yakın sıcak su ile karıştırılır ve içilir. Bu şekilde günde 3-4 tane

limon tüketilir. Limon suyu içemeyenler 2-3 bardak greyfurt suyu içebilir.

- **Öğleden sonra** meyve veya salata yenir.
- **17:00-18:00** saatleri arasında yemek yenebilir.
- **Akşam** uykudan önce tekrar yukarıdaki karışım içilir.

10 gün boyunca bu şekilde devam edilir.

Tedaviye paralel olarak 10-14 gün boyunca, 2 günde bir omuzlara, sırtın üst kısmına ve yanlarına kupa kapatılır. 10-12 tane 100 gramlık kupa kullanılabilir. Toplam olarak 5-7 defa kupa kapatılmış olacaktır. Bu işlem balgamın atılmasını kolaylaştırır ve hızlandırır.

Bundan sonra 10 gün boyunca aşağıdaki karışımlara devam edilir:

- 1 çay kaşığı anason + 1-2 çorba kaşığı keten tohumu + yarım veya 1 bardak kaynar su ile karıştırılır. Üzerine bez sarılarak 1,5-2 saat demlenmeye bırakılır. Her sabah taze olarak hazırlanır ve süzülmeden tohumu ile beraber içilir.
- 50 gr. soğan suyu, 1 çorba kaşığı bal ile karıştırılıp her akşam yudum yudum içilir.

Veya

- 1 kilo taze incir (taze incir yerine 250-300 gr. doğal bir şekilde kurutulmuş incir su ile ıslatılır ve bir gece bekletilerek kullanılır) + 300 gr. su + 1 bardak şeker karıştırılır, 10-15 dakika kısık ateşte kaynatılarak, 5-6 saat bekletilir. Sonra yarım kilo bal, 2 çorba kaşığı toz zencefil eklenerek, 2-3 dakika kısık ateşte kaynatılır ve ateş kapatılır. Sonra safran eklenir ve soğutularak süzüldükten sonra elde edilen şurup, 50 gr. nane veya kekik çayı ile günde 1-2 defa içilir.

Bu şekilde, balgam tamamen bitene kadar, seçilen ilaçlara devam edilir. Bu tedavi sırasında balgam ve öksürük çoğalacaktır, bundan endişe edilmemelidir. Çünkü balgam sadece öksürükle atılır.

Uzun süre geçmeyen inatçı öksürükler için balgam söktüren, akciğerleri temizleyen ve kuvvetlendiren kuvvetli ilaçlar:

- 5 gr. mürri safi + 5 gr. biber, (kan grubu "O" ve "B" olanlar kırmızı pul biber, kan grubu "A" olanlar karabiber, "AB" olanlar bibersiz) + 20 gr. hardal + 40 gr. ısırgan tohumu öğütülür. Sabah akşam 1 tatlı kaşığı bu ilaçtan alınır ve bal şurubu ile içilir.

Veya

- 2 çorba kaşığı ısırganotu tohumu, 1 çorba kaşığı hardal tohumu ile öğütülür ve 200 gr. balla karıştırılır 2 çorba kaşığı taze sıkılmış ve süzülmüş acı kavun suyu veya 4 çorba kaşığı acı kavun yaprağı suyu bal ve tohum karışımına eklenip iyice karıştırılır ve sabah akşam aç karnına 1 tatlı kaşığı alınır.

Her tür öksürükte ek olarak aşağıdaki balgam söktürücüler kullanılabilir:

- Enfiye buruna çekilir ve hapşırılır. Hapşırmanın kuvvetiyle akciğerlerdeki balgam sökülür.
- Hurma, ayva, kara turp, nar çekirdekleri yemek, yemeklerde kimyon kullanmak, mersin suyu ve karanfil çayı içmek, günde bir avuç fındığı bal ile yemek de balgamı söktürür.

Nuh (a.s.) verem hastalığına yakalandığı zaman, Cenab-ı Hak tarafından beyaz üzüm yemesi vahyolundu, o da yiyerek şifa buldu, denilmiştir. Kan grubu "A", "B" ve "AB" olanlar için beyaz üzüm ne kadar şifalı ise, kan grubu "O" olanlar için siyah üzüm o kadar şifalıdır.

Kan ve Damarların Temizlenmesi

Yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, karaciğer hastalıkları, yüksek kolesterol gibi rahatsızlıkları olanların ve 40 yaş üzerindekilerin kan ve damarlarını temizlemesi gerekir.

3 hafta boyunca her gün sabahtan ikindiye kadar:

- **Kiraz** mevsiminde kiraz, **vişne** mevsiminde vişne, **elma** mevsiminde kabuğuyla ve çekirdekleriyle elma veya elma suyu, **nar** mevsiminde çekirdekleriyle birlikte nar yenir ya da suyu içilir.

Bununla birlikte:

- **İkindide** yemek yenebilir.
- **Akşam** ise aşağıdaki "Kan temizleyici, damarları açıcı ve kolesterol düşürücü ilaçlar"dan biri içilir.
- **Her haftanın 2 günü,** sadece mevsimin meyve veya meyve suyu ile geçirilir.
- **Kışın,** kırmızı pancar suyu içmek ve soğanlı ilaç veya sarımsaklı zeytinyağı kullanmak gerekir.

Kan temizleyen, damar açan ve kolesterol düşüren ilaçlar:

Ballı sarımsaklı ilaç

10 tane limonun suyu + tahta havanda dövülmüş 10 baş sarmısak + 1 kilo bal karıştırılarak cam kavanoza konur. Ağzı 3 kat pamuklu bezle kapatılır ve karanlık bir yerde 7 gün bekletilir. 7 gün sonra kavanozun kapağı kapatılarak buzdolabına konur. Uzun süre dayanır, hatta ne kadar uzun bekletilse o kadar kuvvetlenir.

Hazırlanan karışımdan günde bir defa olmak üzere 4 çay kaşığı yutulur. Her defasında ağza en fazla 1 çay kaşığı alınır. Hemen yutmadan, ilacın ağızda dağılmasını sağlayacak şekilde dolandıra dolandıra eritmek gerekir. İlacın bu şekilde tüketilmesi önemlidir, çünkü ilacın midede değil, ağızda, kılcal damarlara emdirilmesi önemlidir. İlaç bitene kadar hergün belirli bir saatte aç karnına içilir. Bu mükemmel ilacın bu şekilde tüketilmesi kalp ve beyin damarlarını temizleyerek açar, kanı temizler. Ancak birden içerek tüketilirse, karaciğer hastalıklarına, mide ve onikiparmak bağırsağı ülserine, midedeki H. Pylori enfeksiyonuna son verir.

Bu ilaç, sağlıklı olanların hastalanmaması için, hasta olanların ise iyileşmesi için senede bir defa kullanılır. Ayrıca 40 yaşın üzerindekiler bu ilacı her türlü rahatsızlıkta kullanabilirler.

Soğanlı İlaç

- Soğan suyu sıkılır. 1 bardak soğan suyu + 1 bardak bal karıştırılır, bu karışımdan 30-50 gr.'ı günde 2 defa aç karnına sarımsaklı zeytinyağı ile dönüşümlü olarak içilir.

Sarımsaklı Zeytinyağı

- 1 bardak rafine edilmemiş zeytinyağı + 1 baş dövülmüş sarımsak karıştırılır ve 1 gün buzdolabında bekletilerek süzülür. Günde 1 defa, sabah veya akşam, 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu karıştırılarak içilir. Yemek ve salata üzerine de her zaman kullanılabilir.

Dikkat: Günde 50 gramdan fazla zeytinyağı tüketmemek gerekir.

Biberiyeli Sirke

3 çorba kaşığı biberiye kabaca öğütülür veya dövülür, 500 gr. evde yapılmış elma sirkesi ile karıştırılır ve kapağı kapatılarak 7 gün bekletilir. 14 gün boyunca hergün bu sirkenin 30 gramı su ile karıştırılarak günde 1-2 defa aç karnına içilir.

Sırayla kullanılacak bu ilaçlar kalp ve diğer organlardaki spazmı çözücü, nefes darlığı çekenler için en iyi damar temizleyici ilaçlardır. Beyin, kalp damarlarını ve diğer tüm damarları genişletir, nefes alıp vermeyi rahatlatır. 40 yaşından sonra herkes bu ilaçlara ihtiyaç hisseder, her yıl 1-2 ay boyunca mutlaka kullanılmalıdır.

Biberiye, zencefil, sarımsak, soğan, kırmızı pancar, limon, greyfurt, yeşil çay, ısırganotu, maydonoz, kuşburnu, ev yapımı sirke, elma ve nar kanı ve damarları temizleyici özelliktedir.

Hacamat

Bir kimse ayın onyedi, ondokuz ve yirmibirinde hacamat olursa her dertten şifa bulur.

Hadis-i Şerif

Sıcağın şiddeti üzerine hacamatla istiane ediniz. Zira kan yoğunlaşır da adamı hasta eder, hatta öldürür.

Hadis-i Şerif

Herhangi bir hastalıktan kurtulma veya sağlığı koruma amacıyla belli bölgelerden kan alma işlemine hacamat denir.

Doğum yapan ve düzenli adet gören sağlıklı kadınların hacamata ihtiyacı yoktur. Eskiden, sürekli savaşmak ve avlanmak zorunda olan sağlıklı erkekler de hacamata muhtaç değildi. Çünkü çoğu zaman savaşlarda kan kaybeder ve sık sık aç kalırlardı. Bugün de, çok oruç tutan, az yiyen ve yeterli miktarda çiğ meyve ve sebze tüketen sağlıklı erkeklerin hacamata ihtiyacı yoktur.

Fakat zamanımızda kadın ve erkeklerin büyük çoğunluğu tatlı, tuzlu, bol yağlı ve katkılı hazır yemekleri karıştırarak, üstelik günde 3-4 öğün yedikleri için hacamata büyük ihtiyaç duyarlar.

Peygamber Efendimizin (s.a.v.) hacamatla ilgili çok sayıdaki hadisi şerifi hacamatın önemini göstermektedir. Bu hadislerin bir kısmı şunlardır:

"Miraçta, "Ya Muhammed (s.a.v.)! Ümmetine kan aldırmalarını emret. Kan aldırmada sizin için şifa vardır" demeyen meleğe rastlamadım.

Hacamat, bütün hastalıklara şifadır.

Tedavi olduğunuz şeylerin en hayırlısı hacamattır.

Kim hacamat yaptırırsa, herhangi bir tedavi görmemesinden, ona bir şey zarar vermez.

Boyundan ve kürek kemiği civarından hacamat olun.

Baştan hacamat (ona Peygamber Efendimiz (s.a.v.) "Can kurtaran" derdi) olmak, yedi derde şifadır: Cinnet, baş ağrısı, cüzzam, baras, uyuklama, diş ağrısı, baş dönmesi.

Aman hacamat olun! Cebrail aleyhisselam hacamatı o kadar tavsiye etti ki, mutlaka gerekli olduğunu düşündüm.

Aç karnına hacamat aklı ve hafızayı ziyade eder. Tok karnına hacamat olmak derttir.

Ayın (hicri) 17, 19, 21. günlerinde, Perşembe, Pazartesi ve Salı, oruçlu iseniz de, hacamat olun. Cuma, Cumartesi, Pazar, Çarşamba günlerinden sakının. Kafa çukurundan hacamat unutkanlık getirir. Bundan sakının. Kim kan aldırırken Ayetel Kürsi'yi okursa, kan aldırmaktan fayda görür."

Aç karnına hacamat daha iyidir. Bunda şifa ve bereket vardır. Aklı ve hafızayı ziyade eder.

Perşembe günü Allah'ın bereketi üzerine hacamat olun. Cuma, Cumartesi ve Pazar günleri hacamattan sakının. Pazartesi ve Salı hacamat olun. Çünkü bu günler Cenab-ı Hakk'ın Eyyub (a.s.)'a beladan afiyet verdiği günlerdir. Çarşamba'dan da sakının. Zira Eyyab'un hastalığı bugün geldi. Cüzzam ve baras hastalığı Çarşamba günü veya gecesi meydana çıkar."

Hacamat olmayanlar burun kanamasından ve basur kanamasından, kadınlar ise aşırı adet kanamasından korkmamalıdır. Bunlar doğal hacamattır ve kanı durdurmamak gerekir; bilhassa yüksek tansiyon sebebiyle başlayan burun kanamasını durdurmak doğru değildir. Eski hekimler, bu gibi durum-

larda, bayılma belirtisi görene kadar hiçbir müdahalede bulunmamışlardır. Bayılmayla birlikte kalp atışları ve kan dolaşımı yavaşladığı için, her tür kanama kendiliğinden durur.

Bugün hazır gıda tüketen çocuklar arasında burun kanaması sık görülmektedir. Bu kanama, suni yemeklerle beslenmek, az oruç tutmak ve bağırsakların bozulması sebebiyle kandaki zararlı maddelerin artmasından rahatsız olan vücudun, kendini savunma yollarından biridir.

Vücut temiz kanı asla dışarı atmaz. Kanamayla atılan kan muhakkak zehir içeren kirli kandır. Genelde bu tür kanamalar hicrî ayın 13., 14., 15. (dolunay) günlerinde veya 29., 30., 1. (yeniay) günlerinde olur. Bu günlerde ayın tesiri ile dünya yüzeyi temizlenir: Yağmur yağar, şiddetli rüzgarlar hasta ve yaşlı ağaçları devirir. Bu günlerde, dünyanın, kendini temizlemesi gibi insan vücudu da kendini temizler: Hastalıklar şiddetlenir, kronik kanamalar çoğalır, kadınlar adet görür, vs...

Vücut, kronik olan rahim kanaması, basur ve burun kanamalarıyla kandaki zehir, fazlalık ve zararlı maddelerden kendini temizler, kan fazlalığından kurtulur. Bu kanamaları durdurmaya çalışmak sağlığa zarar verir. Kanamayla atılmayan fazlalıklar ve zehirli maddeler vücutta toplanır ve menenjit, orta kulak ve iç kulak iltihaplanması gibi iltihaplı hastalıklara, anjin, eklem ve kas romatizması, iltihaplı böbrek hastalıkları, paraproktit ve kalp hastalıkları; hatta verem, sedef, vitiligo, kanser ve cüzzama sebep olabilir. Her ay 100-150 gr. hatta özel durumlarda 250-300 gr. kan kaybı zararlı değil, faydalıdır.

Hacamat, tıkanıklıkların ve en fazla zararlı maddenin toplandığı belli bölgelerdeki ince damar ve kılcal damarlardan kan alınmasıdır. Büyük damarlardan kan aldırmak da faydalıdır. Mesela, sağ dirseğin toplar damarından kan alınırsa, karaciğer, sol dirseğin toplar damarından alınırsa, dalak hastalıklarına çok iyi gelir. **Ancak hastaya kan nakli veya kan bağışı, sanıldığı gibi tehlikesiz değildir.** Süt kardeşliği kavramının ne kadar büyük önem taşıdığını hatırlayın. Bebeği emziren kadın, anne hükmünde, onun çocukları da kardeş hükmündedir. Kan bağında olduğu gibi süt kardeşleri arasında da mahremlik doğar, birbirine nikah düşmez. Aynı şekilde **birbirinden kan alanların kan kardeşliği durumu da aynıdır, belki daha da önemlidir.** Burada unutulmaması gereken bir nokta da kanın haram olduğu ve hiçbir şekilde kullanmamak gerektiğidir. (**Bakara 173, Maide 3, Enam 145**)

Bir kimse haram kana dilinin ucu ile ortak olmuş olsa, kıyamet günü

alnında "Bu adamın Allah'ın rahmetinden ümidi yoktur" diye yazılı olduğu halde gelir. İbn-i Abbas (r.a)'dan, Ramuz el Ehadis.

Peygamberimiz (s.a.v.) kan aldırdığı zaman, çıkan kanın toprağa gömülmesini emrederdi. **"Şu dört şeyi toprağa gömün: Kanı, tırnakları, saçları, bebeğin göbek bağıyla birlikte eşini."**

Burun, rahim ve basur kanaması gibi kronik kanamalardan ve kansızlıktan kurtulmak isteyen, bağırsak tedavisi yapmalıdır. Ispanak, semizotu, kırmızı pancar, yeşillik, özellikle dereotu, hindiba, maydanoz, kereviz yaprağı, turp yaprağı gibi çiğ sebzeler, havuç suyu, kırmızı pancar suyu ve karpuz tüketmeye ağırlık vermelidir. Hazır gıdaları, zararlı yiyecek ve içecekleri tüketmeyi bırakmalıdır. Hazmı düzeltmeli, karaciğer temizlemesi yapmalı, orucu çoğaltmalı ve hacamat yaptırmalıdır. **Kansızlığı ve kanamayı kan nakli veya çok yemek değil, 3 günlük açlıklar, yeşil yapraklı sebzeler ve hacamat tedavi eder.**

Hacamatın Faydaları

Hacamatla, kılcal damarlardaki tıkanıklıklar açılır. Kandaki ve dokulardaki gaz ve toksinlerin hacamatla atılması, hacamat yapılan bölgeye bağlı damarlardaki kan akımını canlandırır. Hacamat, dokuların beslenmesi ve oksijenlenmesini arttırır, sertlikleri ve ödemleri çözer.

Hacamat kan üretimiyle görevli organları (kemik iliği, karaciğer, dalak) uyarır, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, vücuda direnç kazandırır, ağrıları giderir, hastalıkları önler. Kansızlık, bel tutulması, eklem ağrıları, baş ağrıları, bel, boyun fıtığına ve kireçlenmesine bağlı ağrılar, dalak, karaciğer hastalıkları, enfeksiyonlar, sinirsel, psikolojik ve her tür hastalığın tedavisinde, iç kanamayı durdurmada büyük yardımcıdır.

Ne yazık ki, ülkemizde hacamat, kupa çekme, ebelik ve sülük tedavisi yıllarca horlanmış, aşağılanmış, yasaklanmış; sonunda bu meslekler yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştır. Amerika ve Avrupa'da bu sanatlar üzerine araştırmalar yapılmaktadır ve bu uygulamalar, "modern tıbbın yeni uygulamaları" olarak anavatanına geri dönmek üzeredir. İnşaallah, yabancı markalar altında sunulan kendi değerlerimize, hiç olmazsa bu yolla kavuşmuş olacağız.

Hacamatı yasaklamanın yüzeysel sebeplerinden biri "bulaşıcı hastalıkların çoğalması" korkusudur. Halbuki bu metod kusursuz ve mükemmel bir

metoddur. Hastalığın bulaşmasına da imkan yoktur, çünkü kan dışarı sızarken, bulaşıcı mikroplar hiçbir şekilde içeri giremez. Neşter veya kavanozda bulaşıcı veya zehirleyici madde olsa ve vücuda girmeye çalışsa bile, kan onu dışarı atar. Hacamat bittikten sonra kesiklere dokunmadan, kanın durmasını ve kurumasını beklemek gerekir. Kanı silmeye, kesiklere antiseptik kullanmaya, merhem sürmeye veya bantlamaya gerek yoktur. Çünkü taze kesikler için kandan daha iyi temizleyici, kapatıcı, enfeksiyondan koruyucu ve iyileştirici bir ilaç yoktur. Kesikler üzerinde kandan oluşan kabukları kaldırmamak, enfeksiyona yol açmamak gerekir.

Hacamat Zamanı

Acil durumlarda hacamat her Pazar, Pazartesi, Salı ve Perşembe günleri yapılabilir. Fakat hacamat için en uygun zaman dilimi hicrî ayların 17., 19., 21., 23. günleri ile Pazartesi ve Perşembe günleridir. Çünkü bu dönemde vücuttaki tüm hayati kuvvetler harekete geçtiği gibi, tüm zararlı maddeler de baş kaldırır. Saat olarak en iyi zaman ise güneşin doğuşundan sonraki 2.-3. saatlerdir. **Hacamat aç karnına yapılır.**

Hacamat Yapılan Bölgeler

- **Kafa arkası** (can kurtaran): Ruh hastalıklarına, psikolojik problemlere, kulak ağrısı ve çınlamasına, baş ağrısına ve dönmesine, yara, egzama, uçuk, sedef ve saç dökülmesine, göz ve göz kapakları, ağız, diş, diş etleri ve burun hastalıklarına iyi gelir. Yeni başlayan katarakt için çok faydalı, fakat eski katarakt için zararlıdır.
- **Ense çukurunun altı (boyun):** Göz ve göz kapağı hastalıklarına (arpacık, göz kapağı ağrıları ve ödemi), ağız kokusuna, diş ve diş eti hastalıklarına, tiroid ve lenf bezi hastalıklarına;
- **Kulakların altı ve biraz arkası:** Kulak, burun, boğaz ve göz hastalıklarına, ön dişler ve köpek dişlerine, baş ağrılarına, karaciğer ve safra kesesi sancılarına, baş titremesine;
- **Omuzlar:** Akciğer hastalıkları ve yüksek tansiyon, baş ağrısı ve baş dönmesi, kepek, saç dökülmesi, boyun kireçlenmesi ve fıtığı, kol-omuz ağrıları, hormon dengesizliğine;

- **Kürek kemikleri arası (tam ortaya değil, biraz yukarı):** Akciğerler, kalp, pankreas ve safra kesesi hastalıklarına;
- **Kürek kemikleri altı:** Bel ağrısına ve bel fıtığına, karın ağrısına, mide ve karaciğer hastalıklarına;
- **Bel:** İdrar tutamama, bel ağrısı ve fıtık, böbrek ve kadın-erkek hastalıklarına;
- **Kuyruk sokumu:** Prostat, fil hastalığı, basur ve adet düzensizliğine;
- **Dizlerin üstü ve altı,** (iç ve dış kısımları): Diz ağrısı ve diz hastalıklarına, adet düzensizliğine, basur, varis, baldır ve ayak yaralarına, mide, karaciğer, safra kesesi ve böbrek rahatsızlıklarına;
- **Baldırlar (arka kısmı):** Yüksek tansiyon, sedef, fil, idrar yolları ve böbrek hastalıklarına, baş ağrısına, baldır ve ayak ağrılarına ve buralardaki yaralara;
- **Ayak bileği dış kısmı:** Siyatik ağrılarına, varis, gut ve fil hastalıklarına;
- **Ayak bileği iç kısmı:** Adet düzensizliği ve basura çok iyi gelir.

Uyarı: En iyi hacamat hastalanmadan önce yapılan hacamattır.

Akut hastalıklarda ise ya hastalığın başlangıcında veya şiddeti azalmaya ve ateş inmeye başladığı zaman hacamat yapılır. Kronik hazımsızlıktan şikayetçi olanlar önce hazmı düzeltmeli, sonra hacamat yaptırmalıdır.

Kişi ilk defa hacamat yaptıracaksa, banyodan hemen sonra yapılmaz, iki saat beklemek gerekir. Kanı koyu ve yapışkan olanlara banyodan hemen sonra hacamat yapılır.

İki çukurdan yani ense çukuru ve bıngıldaktan, hacamat yapılmaz. Yapılırsa, unutkanlığa hatta deliliğe sebep olabilir.

Kafa arkasından, ense çukurunun altından (boyun), kulak arkası bölgelerden sık hacamat yapılmaz. Görmenin zayıflamasına sebep olabilir. Bu durumda hacamat ilk 2-3 defa 2 hafta ara ile, sonra ayda bir yapılabilir.

- Eskiden oluşmuş katarakta ve göz ameliyatından sonra kafa arkasına, ense çukurunun altına ve kulak arkasına özel durumlar hariç, hacamat yapılmaz.

• Organ nakli geçirenlere, diyaliz ve hemofili hastalarına hacamat yapılmaz.

• Karnı tok ve abdestsiz olanlara hacamat yapılmaz.

• Hacamat, yanık, egzama, varis yarası ve diğer yaraların, benlerin, vitiligonun üzerine yapılmaz.

• Dinç ve kuvvetli olanlar hariç, 60 yaşın üzerinde olup da hayatında hiç hacamat yaptırmamış olanlara hacamat yapılmaz.

• Adetli kadınlara da hacamat yapılmaz. Sebebi: 1) Abdestsiz olduğu için 2) Hacamat adet kanamasını durdurur, kanamayla atılamayan kanı, rahimde tıkanıklıklar oluşturabilir.

Özel durumlar dışında, hamile kadınların ve 12 aylık olana kadar çocukların, hacamata ihtiyacı yoktur. Özel durumu olanlara, örneğin, suni sancı veya sezaryenle doğan, beyin yapısında ve fonksiyonunda bozukluk olan, kör veya şaşı olan çocuklara, önceden sezaryen veya herhangi bir ameliyat geçirmiş hamile kadınlara hacamat yapılır.

Ancak, eskiden her yeni doğan bebeğe kuyruk sokumdan hacamat yapılır, doğumda oluşabilen beyin ödemlerini omurganın sıvı dolaşımına çekerek, beynin rahat çalışması sağlanırdı. Belki de bu sebepten çocuklar, bugünkü çocuklara nazaran daha rahat uyur, uslu, saygılı ve akıllı olurlardı.

Hacamat bittikten sonra kesiklere dokunmamak ve kanı silmemek gerekir. Ancak kan durduktan ve kesikler üzerinde kabuklar oluştuktan sonra yaraları kuru gazlı bezle bantlamak mümkündür. Ayrıca, kesikler üzerinde oluşan kabuklar silinmez ve enfeksiyona yol açmamak için hacamattan sonraki 24 saat içinde banyo yapılmaz.

Hacamattan sonra 1-2 saat yemek yenmez ve uyunmaz.

Hacamat anında boş konuşulmaz, televizyona bakılmaz, şarkı dinlenmez.

Bu yasakların bazıları hacamat olanı, bazıları da hacamat yapanı korur. Hepsi de ciddi, önemli yasaklardır.

Hacamatın bazı sırları vardır ki herkese anlatılmaz. Bu sebepten hacamat sanatını işin ehlinden öğrenmek gerekir.

Kupa Çekme *Küçük Hacamat*

Kavanoz kapatma, bardak tutma, şişe çekme

Hemen hemen hiç yan etkisi olmayan, hata riski taşımayan, kolay uygulanan, masrafsız, çabuk ve uzun süreli etki eden, binlerce yıldır kullanılan kupa çekme işlemini her isteyen uygulayabilir. Faydası ve yapılış şekli ile hacamata benzediği için, kupa çekmenin ikinci ismi "küçük hacamat"tır.

Bıngıldak ve ense çukuru hariç, vücudun her yerine kupa kapatılabilir.

Kupa çekmek için en uygun yerler:

- **Omuza, sırtın orta kısmına ve yanlara** kapatılan kupalar (son kaburga kemiğine kadaromurganın iki tarafı) akciğer, karaciğer, safra kesesi, pankreas, mide hastalıkları ve ağrılarına, yüksek tansiyon, omurga kireçlenmesi ve boyun fıtığına çok iyi gelir.
- **Sırtın alt kısmına** (son kaburga kemiğinden başlayarak kuyruk sokumuna kadar omurganın iki tarafı) kapatılan kupa bel ağrısı, yüksek tansiyon, böbrekler, kadın-erkek hastalıklarına iyi gelir.
- **Şakakların alt kısmına** (kulaklar önüne) kapatılan kupa göz, burun, dudak, yanak, kulak, boğaz, boyun, diş ve diş eti hastalıklarına iyi gelir; beyni temizler, yüz cildini güzelleştirir.
- **Kulak altı ve biraz arkasına** kapatılan kupa kulak, burun, göz hastalıklarına, ön dişlere ve köpek dişlerine, baş ağrısına, karaciğer ve safra kesesi sancılarına, baş titremesine iyi gelir.
- **Çene altına** kapatılan kupa baş ve yüz organlarının hastalıklarına (çene, göz, burun, kulak, dudak, diş, diş etleri ve yanaklar), boyun organlarının hastalıklarına (ses telleri, tiroid bezi ve lenf bezi hastalıkları, boyun fıtığı, bademciklerin şişmesi) iyi gelir; yüz cildini güzelleştirir.
- **Göğüs üstü, altı ve göğüs uçlarına** kapatılan kupalar meme tıkanıklarını dağıtır, anne sütünü çoğaltır.
- **Makat ile cinsel organ arasına** kapatılan kupa prostat hastalıklarına, basur ve fil hastalığına, adet düzensizliğine iyi gelir.
- **Makata** kapatılan kupa kafadan ve tüm vücuttan kanı aşağı çeker. Tüm organlara ve vücuda rahatlık verir. Bilhassa bağırsaklara, prostat hastalıklarına ve adet düzensizliklerine iyi gelir.

- **Uylukların iç kısımlarına** kapatılan kupalar kalça ve topuk ağrılarına, basur, karın ve kasık fıtığına, gut hastalığına iyi gelir
- **Uylukların ön kısmına** kapatılan kupa erbezi ödemi, kalça ve baldır yaralarına iyi gelir.
- **Uylukların arka kısmına** kapatılan kupa yüksek tansiyonu indirir, baş ağrısını dindirir, uyluklardaki yara ve ağrıları giderir.
- **Topuklara** kapatılan kupa adet düzensizliklerine, siyatik ağrılarına, gut hastalığına iyi gelir.
- **Göbeğin üst kısmına** kapatılan kupa yağları dağıtır, cildi güzelleştirir, kabızlığa, fıtığa, mide ve karın ağrısına iyi gelir.
- **Göbek çukuruna** yarım litrelik kavanoz kapatılırsa, bu karın ağrısını ve adet ağrılarını giderir.
- **Göbeğin alt kısmına** kapatılan kupalar böbrekten idrar yoluna inen taşı mesaneye indirir, yumurtalıklar ve tüplerdeki tıkanıkları açar ve göbeğin üst kısmına kapatılan kupaların sağladığı faydayı sağlar.

Kupa çekmek için 100 gr., 150 gr., 200 gr., 250 gr. veya 500 gramlık kupalar veya normal mutfak kavanozu, pamuk ve uzun çakmak kullanılır.

Kupanın dibini ince bir tabaka halinde kapatmasına yetecek küçük bir pamuk parçası yerleştirilir ve çakmakla yakılıp gerekli bölgeye yapıştırılır ve duruma göre 10-20 dakika (bazen 1-2 saate kadar) bekletilir. Sonra, kupanın ağzına en yakın olan deriye parmakla bastırılıp, kupanın hava alması sağlanarak kupa alınır ve yerine hafifçe masaj yapılır.

Çocuklar, zayıflar ve yaşlılar için 100 gramlık kupalar kullanılır. Kupalar, ilk defa yapıldığında sadece 3-5 dakika bekletilir. Bekletme süresi daha sonra 15 dakikaya kadar uzatılabilir. Alıştıktan sonra, yaşlılara daha büyük, 150-200 gramlık kupalar kullanılabilir.

Yüz ve çene altı için de 100 gramlık kupalar alıştıra alıştıra uygulanır. Yüz ve çene altına kapatılan kupaları bekletme süresi 1 dakikadan başlanarak 10 dakikaya kadar uzatılabilir.

Kupalar iki günde bir veya üç günde bir olmak üzere aynı bölgeye 5-7 defa kapatılabilir. Sonra farklı bir bölgeye geçilir. İhtiyaca göre 1-3 ay sonra aynı bölgeye tekrar uygulanır. Sırayla, bölge bölge tüm vücuda kapatılan kupaların hiçbir yan etkisi ve zararı yoktur.

Kupaların izi sağlıklı insanlarda düzgün, kırmızıya çalan pembe bir renk alır ve kısa zamanda dağılır. **Kupa izi düzgün morluklar şeklinde olursa**, kandaki toksik madde fazlalığını, **düzgün olmayan benekli morluklar ise**, ince damarlarda yeni oluşmuş tıkanıklıklar olduğunu gösterir.

Kapatılan kupalar hiçbir iz bırakmazsa, bölgede kan dolaşımının zor durumda olduğu anlaşılır. Yani eski, katı, yağlı veya balgamlı tıkanıklıklarla damarlar tıkanmış ve bölgeye bağlı olan organlar besin ve oksijen yetmezliğiyle karşı karşıya kalmış demektir. **Bu katı tıkanıklıkları hareketlendirmek ve çıkartabilmek için** sık banyo yapmak, vücudu keselemek, banyodan sonra çörekotu yağı veya terebentin yağı ile karışık zeytinyağı, veya sirke ya da acı kavun suyu ("İlaçlar" bölümüne bakınız.) ile vücuda masaj yapmak, kaplıcaya gitmek gerekir. Ancak bunları yaptıktan sonra, güçlü kupalar kapatılır ve hacamat yapılır. Akut hastalıklarda yalnızca hastalığın şiddeti azalmaya ve ateş inmeye başladığı zaman kupa kapatılabilir.

Her zaman kupa kapatılabilir, ancak bu işlem için en etkili zaman "Hacamat zamanı" bölümünde anlatılan zamandır.

Uyarı: Yüze ve boyna sık kapatılan kuvvetli kupalar görme zayıflığına sebep olabilir.

Ateş ile kupa kapatma işleminin tek tehlikesi hastanın yanan pamuk ile yanmasıdır. Aslında bu şekilde oluşan yanığın hiç zararı yoktur, tam tersine faydası vardır: İyileşme daha derin ve daha etkili olur. Eski tabipler omurga ve eklem hastalıklarında cildi özellikle yakarak kupa kapatırlardı.

Sülük Tedavisi

"İlaçların hayırlısı burna çekilen ve ağızdan alınan ilaçlar, müshil, hacamat ve sülükle kan aldırmaktır"

Hadis-i Şerif

Nehir, göl ve ırmaklarda yaşayan, Allah tarafından insan ve hayvanların toplar damarlarını temizlemekle görevlendirilen sülükler, eski çağlardan beri tedavi için kullanılır. Sülükler, insan ve hayvanları ısırarak, toplar damarlarda oluşan tıkanıklıkları eriten, birikmiş kanı sulandıran ve dağıtan 105 farklı enzim salgılarlar. Sonra da derin tabakalardan, vücudun en kirli kanını emerler.

Sülükler **eski yaralarda, egzama, uyuz, sedef, vitiligo, mantar, yılancık** gibi her türlü cilt hastalığında kullanılır. **Ameliyat sonrası yara izlerine, çürüklere, morluklara ve çillere** de konabilir.

Varis ve basur gibi, damarlardaki tıkanıklık ve dolaşım bozukluğundan kaynaklanan her durumda; tiroid, hipofiz, yumurtalık, erbezi, prostat; rahim, kalp, karaciğer, dalak, akciğer, göz ve kulak hastalıklarının; MS, alzheimer, parkinson; fıtık, ateşli şişlikler, çıban, kangren gibi hastalıkların tedavisinde kullanılır. Yüz, kafa, boyun, sırt, bel, makat, rahim ağzı, kuyruk sokumuna ve her azaya uygulanabilir.

Göz travması sonrası göz tansiyonu, göz damarlarının kanaması, gözyaşı kanalı tıkanması, arpacık, katarakt başlangıcı için göze yakın bölgelere, örneğin gözün dış veya iç köşesine, alt veya üst kapakçığına, çene altı ve şakaklara;

Beyinde damar tıkanıklığı ve dolaşım bozukluğu, Sara, MS, Alzheimer, Parkinson ve üst diş eti hastalıkları için üst diş etlerine, kafa arkasına, kafanın iki yanına, kulaklar arkasına, boyna ve çene altına;

Sara hastalığı, ağız ve dil yaraları için ağız içine, dil altına ve dile;

Rahim, yumurtalık, testis ve prostat hastalıklarında alt diş etlerine, kasıklara, makata, makat ile cinsel organ arasına, erbezine, hatta rahim ağzına;

Karaciğer ve dalak hastalıklarında kürek kemikleri arasına, kürek kemikleri altına, memelerin altına, makata ve ayaklara;

Bel ve boyun fıtığında fıtık yerine sülük konur.

Sülükler düştükten sonra sülüklerin tuttuğu her noktaya birkaç defa kupa kapatılıp akıntı iyice vakumlanır.

Tiroid bezi hastalıklarında tiroid üzerine sülük konur. Sülükler düştükten sonra sülüklerin tuttuğu her noktaya birkaç defa kupa kapatılıp akıntılar iyice vakumlanır, nodül varsa, çıkarmaya çalışılır.

Sülük kullanımı için en iyi mevsim ilkbahar, ikincisi sonbahardır.

En iyi sülükler rengi mor, kahverengi, toprak rengi, ince, fare kuyruğuna benzeyen ve başı küçük olanlardır. Bunlar ise suyu temiz, yeşil yosun ile kaplı ve kurbağası bol olan göllerden toplanan veya havuzda yetiştirilen sülüklerdir. Yeşil, mavi, siyah, kıllı, büyük başlı, karnı kırmızı ve sırtı yeşil olan; kokuşmuş, kurbağa yaşamayan sularda veya hızlı akan suda yaşayan sülükleri kullanmamak gerekir. Bu tip sülüklerin kullanımı aşırı kanamaya, yaralara ve şişmeye sebep olabilir.

Sülükler göllerden toplanacaksa, kullanımdan 1-2 gün önce toplanır, kuyruğundan baş aşağı tutarak kusturulur, sonra suya batırılarak yıkanır, yarısına kadar suyla dolu bir cam kavanoza yerleştirilir ve kullanım vaktine kadar (2-3 gün) bekletilir. Sülük koymadan önce, gerekli vücut bölgeleri ılık su ile yıkanır ve kurutulduktan sonra kuru lif ile masaj yapılır. Sonra sülükler bir bez parçası ile alınır ve hazırlanan bölgelere yerleştirilir. Sülükler en önemli noktaları kendi kendine bulurlar ve vücudun en kirli kanını emerler; doyduktan sonra düşerler. Uzun süre düşmeyen sülükler üzerine biraz su, tuz veya kabartma tozu serpilir. Sülükler düştükten sonra, kanamayı bir müddet daha devam ettirerek daha çok atık madde çıkartmak ve yarayı temizlemek için ısırılan noktalar üzerine kupa kapatılır. Sümüksü akıntı, gaz veya tıkanıklık çok ise, bunlar tamamen bitene kadar birkaç defa kupa kapatmak gerekir.

Kanamayı, şiddetine göre, 12-48 saat durdurmamak gerekir. Çünkü dışarı atılan yalnızca kirli kandır, vücutta temiz kanı dışarı atacak bir mekanizma yoktur.

Sonra kanamanın olduğu bölge, kuru temiz bir bez ile kapatılır. Kanama hâlâ devam ediyorsa ve gerekli ise, ceviz kabuğu yakılarak külü veya öğütülmüş nar kabuğu tozu serpilir ve bantlanır. Fakat büyük tabiblere göre, en iyisi, esneme, mide bulantısı ve bayılma hissi gelene kadar beklemektir. Bu durum kan hacminin %20'dan fazlası kaybedilince görülür. Kan kaybında ilk tehlike kan hacminin % 30'dan fazlası kaybedilince oluşabilir (tahminen 1,5 litreden fazla). Ancak bağışıklık sisteminin devreye girmesiyle, bu tehlikeli noktaya gelmeden, doğal olarak hasta bayılır. Bayılınca, kalp atışları yavaşlar, tansiyon düşer, kanama otomatik olarak durur. Bugüne kadar sülük tedavisinde, kanama sebebiyle bayılan bir kimseye rastlanmamıştır.

Sülük tedavisinde sülük sayısı, kullanma sıklığı ve kanama süresi hastanın kan durumuna göre ayarlanır.

Sülükleri bekletirken hergün veya iki günde bir sularını değiştirmek, kullanılan sülükleri temiz bir akarsuya veya göle bırakmak gerekir. Sülükler 3-6 ayda bir defa beslenirler. Emdikleri kanı, içindeki mikroplarla birlikte tamamen hazmederler. Onun için mikrobik hastalık taşıma riskleri yoktur.

Uyarı:

- Kan sulandırıcı kullananların sülük koymadan 3 gün önce ilacı bırakmaları gerekir.
- Kiraz, vişne ve limon kanı çok sulandırdığı için sülük koymadan 2 gün öncesinden itibaren ve sülük konulan gün bunları yememek gerekir.
- Hemofili hastalarına sülük konmaz!
- Ağrı kesici, ateş düşürücü, aspirin ve çok antibiyotik kullananların kan üretimi baskılanmış olabilir. Bu durumda olanlar sülük koymaya 3 taneden başlamalı ve iki seans arası 3 haftadan daha sık olmamalıdır. Bu tür hastalar sülük tedavisini kan kontrolü ile yapmalı-, sülükler düştükten sonra kanamayı durdurmalıdır.
- Adetli kadınlara, tok karna ve abdestsiz olanlara sülük konmaz.
- Organ nakli geçirenlere ve diyalize bağlanan böbrek hastalarına sülük koymamak gerekir.

Açlık Tedavisi Oruçla Tedavi

Nefislerinizi aç bırakınız ki kalpleriniz Allah'ı (O'nun cemâlini) müşâhede edebilsin!"
Hz. İsa (a.s.)

"Açlık Allah'ın hazinelerindendir. Allah dilediği ve sevdiği kimselere verir"
Abu Süleyman Darani

Allahü Teala ilk orucu Adem Aleyhisselam'a, sonra sırasıyla diğer peygemberlere, onlar da ümmetlerine emretmiştir. Musa Aleyhisselam ve İlyas Aleyhisselam 40 gün, İsa Aleyhisselam 60 gün hiçbir şey yemeden oruç tutardı. Abdülkadir Geylani hazretleri 40 günde bir iftar ederdi. Bunlar efsane değil, tesbit edilen, kitaplarda anlatılan gerçeklerdir. Davud Aleyhisselam ömür boyu bir gün yer, bir gün oruç tutardı. Bu oruca "Savm-ı Davud" denir. Savm-ı Davud, oruçların en ağırı, Peygamberimizin (s.a.v.) de en

sevdiği oruçtur. Ayrıca, Ebu Zer (r.a.) Buhari ve Müslim'in sahihlerinde Peygamber Efendimiz'in **"Zemzemden başka yiyeceğim olmadığı halde Kabe'yle örtüsü arasında kırk gün kırk gece kaldım"**, buyurduğunu rivayet ediyor.

İnsana günde 250-500 gr. yemek yeterlidir. Bundan fazlası, vücutta kalıntı oluşturur ve hastalık yapar. Bu durumda vücut hastalığa karşı direnç gösteremez. Çünkü sürekli hazımla uğraşmak, fazlalıkları ve toksinleri atmak, atılamayanları depolamak çok zor bir iştir. Oruç bu konuda en iyi yardımcıdır. İnsan oruç tutarken, yani aç kaldığında, vücut hazım işinden azad olur ve kendi kendini temizlemeye yönelir. Kalıntıları ve toksinleri, **karaciğer ve bağırsaklardan** dışkı ile; **akciğerlerden** öksürük ve nefesle; **beyinden** hapşırma, gözyaşı, kulak akıntısı ve geniz akıntısı ile; **böbreklerden** idrar ile; **kandan** ter ile dışarı atmaya başlar. Bu ağır işin gerçekleşmesi esnasında çok enerji harcanır. Vücut bu enerjiyi bulabilmek için önce glikojen ve yağ depolarını kullanır. Neticede, **açlığın ilk 3-4 gününde** insan her gün 1-1,5 kg. verir.

3-4 gün sonra, temizlenen kan, damarların duvarlarında oluşan kolesterol, toksin ve kireç tabakasını eriterek, vücuttan çıkartmaya başlar. Bu günlerde insanın ağzı, nefesi ve teri ağır kokar; tükürüğü çoğalır, koyu ve yapışkan olur. İdrar koyulaşır, rengi değişik, kokusu ağır olur; ayrıca kum ve taşlar da dökülebilir. Titreme, tansiyon düşmesi veya yükselmesi gözlenebilir. Mide bulantısı, kusma, kaşıntı olabilir; aft, uçuk, sivilce, hatta çıban ve yaralar çıkabilir. Ancak ibadetini yapan insanların orucu çok rahat geçer. Onlarda sadece hafif titreme olur veya nabız sayısı düşer.

Açlığın 5-7. günü ağızdan ve deriden şiddetli aseton kokusu gelmeye başlar. Bu koku vücudun iç beslenmeye geçtiğini bildirir ve o gün herkese ağır gelebilir. Çünkü açlığın tesiri o gün hücrelere iner ve fonksiyonu değişime uğrayan hücreleri temizlemeye başlar. Temizlenmesi mümkün olmayan hücreleri tek-tek parçalayarak kendine gıda yapar, yani hastalıkları kökten yok etmeye başlar. Kireçleri ve depolanan fazlalıkları eriterek kısmen kullanır, kısmen dışarı atar. **5.-7. günden sonra** kahverengi, çok kokulu büyük abdest gelebilir. Kadınlarda koyu kırmızı, kahverengi veya yeşile dönük, içinde parçalar olan kokulu adet kanaması olabilir. Bu normaldir, hatta iyidir. Bu günlerde oruçlu kişinin tükürüğü, iltihaplı yaraları iyileştirir; virüs veya mantar enfeksiyonu bulunan kulaktaki mantarı kurutur, virüsü yok eder; yeni oluşmuş kataraktı eritir; akrebi bile öldürür.

Bu süreçte kilo kaybı azalır, günde 500-700 grama iner.

7. günden itibaren kilo kaybı günde 300-360 grama, **21 gün sonra** ise 120-150 grama iner. Kilolu olanlar daha çok kilo verebilirler. Eğer açlık zamanında su içilmezse, vücut su bulmak için daha çok hasta hücre kullanır ve hastalıklar daha kısa zamanda biter. Ancak canı su isteyenlerın içmesi gerekir. Su içme isteği, vücudun toksinleri eritmek için suya ihtiyacı olduğunu gösterir.

Hastalık biterse, yani vücut bütün hasta ve Allah'ı zikirden vazgeçen hücreleri yiyip bitirirse, oruçlu insanın iştahı hemen açılır. İştah açılmazsa oruca devam etmek gerekir.

Açlıkta niyet çok önemlidir. Açlığa niyet edildiği zaman vücut kendini bu niyete göre programlar. Açlığın her günü için belli miktarlarda fazlalığı atmayı ve harcamayı planlar. Vücudun programını bozmamak için niyeti bozmamak gerekir.

Açlıktan korkmak için sebep yoktur, açlıktan hiçbir zarar gelmez. Çünkü, **Allahü Teala'yı zikreden hücreye kabirde kurt-böcek dokunamadığı gibi, açlık da vücuttaki zikreden hücrelere dokunmaz**. Açlıkta beden de aç kalmaz, çünkü her bir hücrenin her zaman 40 günlük zahiresi, rızkı vardır. Bununla birlikte vücut, yıllardan beri toplanmış olan fazlalıkları gıdaya dönüştürerek kullanabilir. Bunu idrak edebilenin, açlığı rahat geçer.

Alimler: *"Sağlık için aç kalmak oruç sayılmaz"*, derler. Bunun için niyet ederken sırf Allah'ın rızası için sağlık kazanmak gözönünde bulundurularak niyet edilmesi doğru olur. Hayızlı ve nifaslı kadınlar da, oruç niyeti ile değil, sağlık niyeti ile açlık yapmalıdırlar.

Sağlıklı olabilmek için on günden fazla açlığa gerek yoktur.

Açlık yapamayanlar açlık gününün 2 katı kadar günü meyve veya sebze suyu içerek, örneğin, 3 günlük açlık yerine 7 günü, 10 günlük açlık yerine 21 günü sadece meyve veya sebze suyu içerek geçirmelidir. Günde 1,5-2 litre meyve veya sebze suyu yeterli olabilir. Meyve ve sebze suyuna bir miktar su ilave etmeyi unutmamak gerekir. Meyve suyu seçerken hastalığınızı göz önünde bulundurarak "İlaçlar" bölümüne bakınız. Tek çeşit meyve suyu seçebileceğiniz gibi her öğün farklı meyve suları da içebilirsiniz. Mesela, 7 gün boyunca sadece elma suyu veya elma suyu + havuç suyu ya da kırmızı pancar suyu + havuç suyu karışımı da içebilirsiniz. Mesela, sabah limon, greyfurt veya portakal suyu, öğlen nar, ikindide elma + havuç suyu

karışımı, akşam ise havuç + kırmızı pancar suyu karışımı içilebilir.

Sağlıklı insan için meyve suyundan çok meyvenin kendisi daha faydalıdır.

1 Günlük Açlık

Sünnet oruçları her pazartesi ve perşembe günü tutulur. Bu, şüphesiz, oruç için en hayırlı günlerdir, fakat haftanın herhangi bir gününde de oruç tutulabilir. Örneğin Pazartesi günü tutulacık 1 günlük, yani 36 saatlik açlık orucu bu şekilde yapılır:

Pazar akşamı saat 19:00'dan itibaren hiçbir şey yenmez. Uykudan önce sinameki ya da magnezyum kalsini gibi bir bağırsak boşaltıcı içilir. Pazartesi sahurda bir şey yemeden büyük abdestin gelmesi için 1 bardak su içilir ve oruca başlanır. Kabızlık sorunu olanlar lavman da yapabilir. Kabızlık sorunu yoksa 1 günlük ve 3 günlük oruçta lavman yapmaya veya sinameki içmeye gerek yoktur. İftarda bir şey yemeden, 1-3 yudum su ile oruç açılır. Fakat su içmek isteyenler istediği kadar içebilirler. Salı sabahı saat 07:00'de meyve suyu içilir veya meyve yenir. Bu şekilde 36 saatlik oruç tamamlanır. O gün, gün boyu yalnızca meyve suyu içilir, meyve veya salata yenir, akşama yakın yemek yenebilir.

Oruç tatlıyla veya yemekle açılmaz. Tatlı ile açmak, pankreasa tehlikeli bir biçimde yüklenmek demektir. Yemek ile açmak bağırsak burkulmasına yol açabilir.

1 günlük oruca devam etmek isteyenler, haftanın hep aynı günü, mesela her pazartesi ara vermeden devam etmelidir. Çünkü vücut haftanın aynı günü tutulan oruca kolay alışır, oruç günü geldiğinde iştah kendiliğinden kesilir ve oruç rahat geçer. Farklı günlerde olursa, vücut şaşırır, iştah kesilmez ve oruç da kolay geçmez. Çocuk ve gençler oruca çok kolay alışır ve kısa zamanda tüm hastalıklardan arınır. Haftada 1 gün oruç tutanlar ve yemek düzenini bozmayanlar hastalık yüzü görmezler. Akıllı insan, hastalıklardan ömür boyu korunabilmek için haftada 1 gün oruç tutmayı ihmal etmez.

Yaşlıların gençler kadar kolay sağlığına kavuşması mümkün değildir. Onlar bütün temizlemeleri yaptıktan sonra 1 günlük oruca devam etmelidirler.

3 Günlük Açlık

Açlığın ilk günü, aynı 1 günlük açlıkta olduğu gibi, sahurda su içilir, sonra iftar ve sahurda bir şey yemeden 3 gün arka arkaya oruç tutulur. Hastalığı ağır olanların, 3 günlük orucu 7 gün arayla 7-21 defa yapmaları gerekir. **3 günlük orucun kanser dahil bütün hastalıklara büyük faydası vardır.** Oruçların sonunda önce meyve suyu, sonra meyve, daha sonra salata yenir, yalnızca akşam sebze yemeği yenebilir.

10 Günlük Açlık

Tümör, ağır kemik hastalıkları, ruhsal hastalıklar, epilepsi ve MS gibi nörolojik hastalıklar, kalp-damar hastalıkları ve bütün ağır hastalıkların 10 gün aç kalmadan iyileşmesi zordur. Çünkü yukarıda anlatıldığı gibi açlık sadece 5.-7. günden sonra hücrelere iner ve değişmiş hücreleri iyileştirmeye veya yok etmeye başlar.

Oruca başlamadan önceki akşam öğütülmüş sinameki veya magnezyum kalsini alınır ve sahurda 1-2 bardak su içilir. Ya da akşam birşey içilmez, sahurda magnezyum sülfat içilir. Bağırsaklar boşaltılamazsa lavman yapılır çünkü **oruç esnasında bağırsaklar temiz olmalıdır.**

İlk 3 gün iftarda 1-3 yudum, çok istenirse, istenildiği kadar su içilebilir. 3 gün sonra iftar ve sahurda istenildiği kadar su içilebilir. İçilen suyun kalitesi çok önemlidir ("Su" bölümüne bakınız.)

Günde 1-2 defa soğuğa yakın ılık su ile gusül abdesti alınır. **Ne abdest, ne de içmek için sıcak su kullanılmamalıdır**, çünkü açlıkta mide bezleri çalışmaz ve enzim üretmez. İçilen veya gusülde kullanılan sıcak su mide bezlerini çalıştırabilir ve mide bezleri mide suyu üretmeye başlayabilir. O zaman insan orucu açmaya mecbur kalır.

Açlıkta farklı yerlerde ağrılar, ateş, titreme, kusma, ishal olabilir, şeker ve tansiyon düşebilir. Bunların hepsi normaldir ve iyileşme işaretidir. Bu, vücudun, kendi durumuna göre ihtiyacı olanı ayarlamasıdır, ona müdahale etmek doğru değildir. Bunlardan herhangi biri veya birkaçı ile karşılaşıldığı zaman su lavmanı yapılır. Lavman ile atılanlar çok miktarda ise açlık boyunca iki günde bir lavman yapmaya devam edilir.

10 günlük orucu, konuyu bilen bir doktor kontrolünde yapmak daha

kolaydır. Ancak orucun mahiyetini anlamayan doktorlardan uzak durmak gerekir.

10 günlük açlık bittikten sonraki on gün, açlıktan daha önemlidir.

Bu günlerde vücut, kaybedilen hasta hücrelerin yerini doldurmak için, sağlıklı hücreleri çoğaltarak, organları yeniden inşa etmeye başlar. Yani **tamamlanan orucun neticesi direkt olarak bu on gün süresince yenen yemeklere bağlıdır.** Tüketilen gıda meyve, taze çiğ sebze, rafine olmamış zeytinyağı, doğal bal olmalı, suya dikkat edilmelidir! ("Su" bölümüne bakınız.)

10 Günlük açlık bittikten sonraki

1. gün:

Sabah taze sıkılmış elma suyu, greyfurt suyu veya limon suyu yarıyarıya su ile karıştırılarak oruç açılır. Sıkılacak meyvelerin mutlaka çürüksüz, beresiz olması gerekir. Akşama kadar tahminen 1-1,5 litre meyve suyu içilir. 10 gün oruçtan sonra hiç iştah yoksa, o zaman oruca devam etmek en doğru seçenek olur. Ancak oruca devam etme gücünü kendinde bulamayanlar, kendilerini zorlamadan, iştahları gelene kadar, meyve suyu içmeye devam ederler.

2. gün:

Sabahtan öğleye kadar 3/4 meyve suyu + 1/4 su karışımı içilir. Öğleden akşama kadar her 3 saatte bir istenilen meyve başka bir meyveyle karıştırılmadan yenebilir.

3. gün:

Sabah meyve suyu, sonra meyve, sonra salata, sonra, akşama yakın yağsız ve tuzsuz, az su ile kısık ateşte pişirilmiş sebze yemeği veya sebze çorbası yenebilir. Bu ilk 3 günde kahverengi, siyah veya yeşilimsi renkli büyük abdest gelebilir. Gelmezse, 3. veya 4. gün sabah lavman yapılır.

4. gün:

Aynen 3. gün olduğu gibi, sadece akşam kabak, kereviz, pırasa, kara lahana, pazı gibi herhangi bir sebze yemeği ile 30 gr. ekmek veya aynı miktarda haşlanmış pirinç yenebilir. Yemeğe 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı, ince kesilmiş dere otu, maydanoz, taze soğan ve sarımsak eklenebilir.

5. gün:

Sabah bal şurubu içilebilir. Bal doğal olmalı ve 30 gr.'dan fazla alınmamalıdır. Acıkınca meyve, karpuz veya kavun, 3 saat sonra da taze salata yenir. Akşama yakın zeytinyağı, sarımsak ve soğanla, kavrulmadan yapılmış

sebze yemeği 50-60 gr. ekmekle yenebilir . Yanında yoğurt da olabilir.

6. gün:

5. gün olduğu gibi aynı yemekler (sebze yemeği, haşlanmış pirinç, yoğurt ve salata) yenebilir. Aynı gün içinde ekmek ve pirinç yenmez, ya pirinç ya da ekmek yenir.

7-8. gün:

6. günde olduğu gibi beslenilir. Ek olarak zeytinyağlı taze fasulye yemeği yenebilir.

9. gün:

Ek olarak balık yenebilir.

10. gün:

Et yenebilir.

Uyarı: Oruçtan sonraki 10 gün boyunca sadece yukarıda yazılanlar yenmelidir. Peynir, süt, tuz, şeker, kahve, siyah çay, hazır yiyecek ve içecekler kesinlikle kullanılmamalıdır. Bir gr. tuz dahi vücuttaki su-tuz dengesini derhal bozarak bedeni şişirir. Birinci yemek hazmedilmeden ikinci bir yemek yemek tehlikelidir. Hazmın bozulmasına, bağırsaklarda gaz oluşmasına ve bağırsak burkulmasına sebep olabilir.

10 günlük açlıkta kusma olursa durdurmak için:

- Kafur koklanır ve mide bölgesine sürülür,
- Karın bölgesine ve kürek kemikleri arasına kupa kapatılır. Salıncakta sallanmak da kusmayı durdurur.

Bazen kusma bir kaç gün (3-4 gün) uzayabilir. Bu durumda nane, kereviz yaprağı, limon kabuğu, kediotu, ayva veya sirke koklamak, durmazsa, yeni öğütülmüş veya dövülmüş kara biberi koklamak, yine de durmazsa su içmek, gusül abdesti almak ve lavman yapmak gerekir. Kusma yine de durmazsa, elma çiğneyerek suyu emilir kalıntıları yutmadan atılır, ya da greyfurt veya limon emerek oruç bozulabilir. Bu şekilde bozulan orucun arkasından da meyve suyu içmeye devam edilir. Oruçtan asla zarar gelmediğine inanıp, kusmaya sabredebilen ve oruca devam edebilen insan büyük hastalıklardan kurtulabilir. Çünkü **kusma, beyinde derin değişimler olduğuna, vücuttan ağır zehirlerin atıldığına veya karaciğer ve dalağın ağır hastalığına işarettir.**

İnatçı kusmayı durdurmak için:

- Kekik ve nane demlenir, nar suyu eklenerek ıçilır

Veya

- Kaynatılarak bekletilen karanfil suyu yudum-yudum içilir, limon suyu içilir, veya yutmadan ayva çiğnenir.

On günlük orucu gençler hemen yapabilir. 40 yaş üzerindeki acil hastalar ve çok ihtiyacı olanlar önce 10 gün sadece greyfurt, havuç ve elma suyu içtikten ve karaciğeri temizledikten sonra oruca başlayabilirler.

Oruçların sağlık için hiçbir zararı veya tehlikesi yoktur. Tersine, faydası çok büyüktür. Sadece doğru yapmak, kaidelerini bozmamak gereklidir. Ancak 10 günlük oruç herkese nasip olmaz.

Bir defa açlık zevkini tadan, tokluktan rahatsız olur ve sürekli açlığı özler. Birkaç 10 günlük oruçtan sonra insan kendini çok sağlıklı hisseder. Beslenme kanunlarını gözeten, haftada 36 saat veya ayda 3 gün, hicrî ayın 13, 14, 15.'i günleri aç kalan insanın vücudu sağlıklı olur. Ancak **beden-ruh sağlığının dengesi yalnızca beş vakit namaz ile sağlanabilir.** İsa aleyhisselam **"Beni temizle"** ricasında bulunan birisine, **"Seni temizleyebilirim, ama sen evini (vücudunu) temiz tutmazsan, eski sahipleri (hastalıklar, günahlar) bu sefer arkadaşlarını da toplayarak, geri dönerler"**, cevabını vermiştir.

Açlık, beyinde yerleşen zararlı programları siler, düşünce, anlayış ve ezberleme kuvvetini, konsantrasyon yeteneğini, görme, işitme, tat alma duyularını geliştirir ve güçlendirir. İnsanın gördüğü rüyalar daha güzel, renkli ve canlı olur. Bu noktaya gelen insan için ilim öğrenme ve Kur'ân-ı Kerim'i ezberleme zamanı gelmiştir. Zira, **"Kurân-ı Kerim'de şifa aramayan, şifa bulamaz".** Kur'ân-ı Kerim'in ve farz ibadetlerin koruması dışında kalan insan, bir tuzaktan kurtulur kurtulmaz diğer bir tuzağa düşer. Onun içindir ki, tedavilerin en mükemmeli Kurân-ı Kerim ve açlık ile tedavidir. Çünkü **Kurân-ı Kerim'de ve açlıkta beşer kanunları değil, ilahi kanunlar devreye girer.** Tedaviyi ise bu kanunlara tam uyan vücudun koruma mekanizması gerçekleştirir. Çok yemek, katkı maddeli yiyecekler tüketmek ve sentetik ilaç kullanmak sebebiyle vücutta toplanıp biriken maddeler açlıkla süpürülüp temizlenir. Kurân-ı Kerim ayetleriyle de hücrelerin zikri düzeltilir. ("Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" bölümüne bakınız.)

Elbette uzun ve ağır hastalıklar sonucu tahribata uğrayan organların tamamen eski hallerine dönmesi mümkün olmayacaktır. Ancak bu organların sağlam kalan kısımları büyük oranda iyileşebilir. Bu iyileşen kısımlar, sağ-

lıklı organın işlevini bir derece kompanse eder. Mesela, sağlıklı bir kimse 3-5 kişilik yemeği tek başına bir oturuşta tüketirse, vücut zarar görmekle beraber, bununla bir şekilde baş edebilir. Ancak ağır hastalık sonucu organları zarar görmüş birisi için böyle bir deneme ağır sonuçlar doğurabilir.

Ağır hastalık geçirenlerin hayatı boyunca yapması gerekenler:

- Düzenli olarak meyve suyu, sülük ve hacamat ile kanı temizlemek.
- Su ve yiyecek kalitesine dikkat etmek.
- Gıdaların her zaman taze ve doğal olanlarını, ağırlıklı olarak sebze, meyve, bal, kavrulmamış kuruyemiş gibi çiğ olanını tercih etmek. Miktar olarak az yemeli ki, organlar yediği bu miktarı hazımda ve dağıtımda zorlanmasın.
- Mide ve bağırsaklarda gaz yapan, mizaca uygun olmayan yiyeceklerden, taze mayalı ekmekten, bayatlamış ve bozulmuş meyveden (özellikle tatlı elma, muz, kavun ve armutun bozulmuşu) aynı şekilde sakınmak.

- Ağır fiziksel işlerden, ağır kimyasallarla çalışmaktan, kimyasal madde kullanmaktan kaçınmak.
- Doğru beslenme alışkanlığı edinerek, kuralların dışına çıkmamak ve rutin olarak bağırsakların işlevini kontrol etmek.
- Her yıl, burada anlatılan tedaviyi uygulamak ve ayda 3 gün veya haftada bir gün açlık yapmak.

Bütün bu kurallar hastalar kadar sağlıklı olanların da uyması gereken kurallardır. Buraya kadar yazılmış olan tüm tavsiyeler ve ilaçlar sadece hastalar için değildir. Bu ilaçlar aynı zamanda gıda olduğu için, büyük, küçük, erkek, kadın, yaşlı, genç herkes kullanabilir.



HASTALIKLAR VE TEDAVİSİ

Allah, size ancak leş, kan, domuz eti ve Allah'tan başkası adına kesileni haram kıldı. Ama kim mecbur olur da, istismar etmeksizin ve zaruret ölçüsünü aşmaksızın yemek zorunda kalırsa, ona günah yoktur. Şüphesiz, Allah çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.

Bakara Suresi 173

"Hastalıkların Sebepleri" bölümünde bedenin hastalanma mekanizması anlatılmıştır. Yaptığımız hatalar karşılığında "hastalanma mekanizması" yaratıldığına göre, "iyileşme mekanizması" da yaratılmıştır. **İyileşme mucizesini sadece ve sadece vücudun kendi "iyileşme mekanizması" gerçekleştirir.** Bizim yapmamız gereken, bu mekanizmayı canlandırmak ve çalıştırmak, sonra da bu çalışmaya engel olmamaktır. Bu kitapta bazısı pahalı veya bulması ve hazırlaması zahmetli olan çeşitli ilaç terkipleri verilmiştir. Onların rolü yardımcı olmaktan öteye geçemez. Her hastalığın esas sebebi çok yemek olduğuna göre iyileşme de ancak açlıkla mümkündür. İnsan bu ilaçların hiçbirini kullanmasa da yalnız açlıkla iyileşebilir. İyileşme ilaçlara bağlı olsaydı, fakirler hasta, zenginler sağlıklı olurdu ki bu Allah'ın adaletine sığmazdı. Halbuki durum, bunun tam tersidir.

Açlık, iyileşme mekanizmasını canlandırıp çalıştırır, iyileşme mekanizması da bütün hastalıkları kökten kaldırır. **Açlık kadar radikal ve asla hata riski taşımayan, masrafsız, zararsız ve hızla sağlığa kavuşturan ikinci bir metod yoktur.** Açlık yapmadan önce hiçbir ilaç, hiçbir bitki veya gıda bedenin iyileşmesine doğrudan etki edemez; sadece açlıkla birlikte kullanıldığında fayda verir.

Bu tedavinin uygulanması sırasında iyileşme krizleri yaşanır. **Nasıl ki insan hastalanırken ateşlenir, kusar, bademcikleri şişer, ağrı ve sancı duyarsa iyileşme sürecinde de bunları yaşar; ancak hastalanma sürecinden çok daha hafif geçer.** Başka bir iyileşme yolu olmadığından, sabretmekten ve sağ-

lığı yeniden kazanmak ve devam ettirmek için sağlıklı yaşam kurallarına uymaktan başka bir seçeneğimiz de yoktur.

Ameliyat

Bu kitapta anlatılan tedavi metodu uygulandığı sürece hiç kimsenin, kazalar hariç, ameliyat gibi bir müdaheleye ihtiyacı kalmayacaktır. Ancak ameliyat kaçınılmaz ise, hasta, ameliyattan sonra iştahı gelinceye kadar yemek yememeli, istemedikçe bir şey içmemelidir. İştah gelince, sadece canının istediği meyve ve sebzeleri yemeli, bu meyve ve sebzelerin suyunu içmelidir. İnsan "faydalı" diye, canının istemediği yiyeceği kesinlikle yememelidir. ("Tümör ve Kanser" bölümüne bakınız.)

Beyin fonksiyonunu ağır bir şekilde etkilediği için ameliyatlarda genel anesteziden sakınmak gerekir. Genel anestezi uygulanmışsa, ameliyat sonrası beyinde meydana gelen tehlikeli durum için acilen tedavi uygulanmalıdır. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Bazan hastalar yalnızca çektikleri ağrıdan kurtulmak için ameliyata razı olurlar. Ancak kolu, bacağı, bademciği, rahmi veya safra kesesi ameliyatla

alınan bazı hastaların hissettiği sancı, ağrı, kramp ve kaşıntılar ameliyattan sonra da yok olmaz. Çünkü beynin o organa ait merkezindeki kayıtlar silinmemiştir ve hasta organ atıldığı için, bu ağrıların tedavisi artık mümkün değildir.

Geniz eti, bademcik, apandist, safra kesesi, rahim gibi organların ameliyatla alınıp atılması çağdaş tıbbın bir cinayetidir. Çağdaş tıbbın hükmüne razı olan insanın ise kendisine emanet verilen bedenine karşı işlediği daha büyük bir cinayettir. **Değil bir organ, insan vücudundaki her bir hücre sağlık için büyük önem taşımaktadır.**

Her bir organın hücrelerinin ürettiği enerji, vücudun tüm enerjisini bünyesinde toplayan tek bir enerji kanalına akar. Her organ, kendisiyle aynı zikri yapan gezegen veya gezegen grubuna enerji yoluyla bağlıdır. **Beden için, tek bir organın alınması dahi güneş sistemindeki gezegenlerden birinin yok olması kadar büyük bir faciadır.**

Orğan Nakli

Bu anlamda organ nakli daha trajik bir durumdur. Çünkü organ nakli iki kişiyi aynı anda bağlamaktadır.

Ancak İslam ülkelerinde "ölüm korkusu olduğu taktirde insan, haram bir yiyeceği en fazla hayatta kalmasına yetecek kadar yiyebilir" (Bakara,173) iznine dayanarak Organ Nakline fetva verilmiştir.

Peygamberimiz (s.a.v.) "**Ölü bir kimsenin kemiğinin kırılması, yaşarken kırılması gibidir ve her ikisi de günahtır**" buyurmuştur. (İmam Ahmed, Ebu Davud ve İbn Hibban rivayet ettiler.) Bazı alimler ise bu hadise göre "*yaşayan bir kimsenin karnının yarılmasına, boğazının kesilmesine, vücudunun kesilerek akciğer, karaciğer, kalp ve böbrek gibi bir organının ve gözlerinin çıkarılmasına izin verilmediği gibi, cansız bir cesede de bunları yapmaya İslam'da izin yoktur.*" demektedir.

Bir canlının organını istemek haksızlıktır. Bir ölüden sökerek almak ise cinayettir. **Peygamberimizin (s.a.v.) bildirdiğine göre ölünün ağrıyı hissetmesi canlının hissetmesinden daha fazladır.** Yaşarken veya öldükten sonra gönüllü olarak organ bağışında bulunanlardan organ almak da tehlikeli bir durumdur. Bizim ölümden sonraki hayatı bilmemiz imkansızdır, öğrendiğimizde ise çok geç olacaktır. Hazreti İsa "**Eğer gözün seni günaha davet ediyorsa onu yerinden koparıp at gitsin. Gözünün ölmesi cehennemde tüm vücudunun yanmasından daha makbuldür**", buyurmuştur. İnsanın kendi organı, kendisi için böylesine tehlikeli olabilirse, başka birinin gözünü, kalbini ya da böbreğini nasıl taşıyabilir?

Allah (cc), nakledilen organı reddetme mekanizması yarattığına göre, bu konuda çok söze de gerek yoktur. Organ nakli yaptıranlar organın reddedilmemesi için ömür boyu bağışıklığı baskılayan sentetik ilaçlar kullanmak, yani Allah'ın kanununa karşı ömür boyu savaşmak zorunda kalır.

Bugün dünya inanılmaz ve korkunç bir olaya şahit olmuştur. Avustralya'da 9 yaşındaki bir kıza karaciğer nakledildi. Nakledilen karaciğer kızın kan üretimini ve bağışıklık sistemini kontrol altında aldı: Kan grubu ve rhesus faktörü değişti, reddetme reaksiyonu ortadan kalktı. Bu durumda kızın bedenine karaciğer mi nakledildi, karaciğerin sahibine kızın bedeni mi nakledilmiş oldu, insan anlamakta zorluk çekiyor.

Ademoğlu sabaha erişince azalarının hepsi hal lisanı ile ona şöyle der:

"Bizim hakkımızda Allah'tan kork. Zira biz sana aitiz. "

Hadis-i Şerif

Kan Nakli

Peygamberimiz (s.a.v.) Kıyamet alamatlerini anlatırken 4 fitnenin zuhur edeceğini ve bunların ilkinin kan olacağını buyurduktan sonra, ikinci ve üçüncü fitneyi söylerken de önce kanı tekrarlayarak önemine dikkat çekiyor:

"Dört fitne olacak. Kan mübah kılınacak. Kan ve mal mübah kılınacak. Kan, mal ve ırz mübah kılınacak ve dördüncü ise Deccal fitnesi olacaktır."

Bu hadis-i şerifte geçen "kan", kan dökmek şeklinde anlaşılsa da anlamı daha geniştir. Kan dökmek zamanımızda olduğu gibi her devirde yaşanan bir olaydır. Ancak geçmiş zamana göre bugünü farklı kılan, kan alıp vermenin yaygınlaşmış olmasıdır. Ulusal ve uluslararası kan bankaları aracılığıyla bütün dünya kan bağıyla bağlanmış durumdadır.

Bütün ilmihallerin temizlik bölümüne baktığımızda kanın "galiz necasetler" (büyük pislikler) arasında yer aldığını görürüz: "**İnsanın vücudundan çıkan ve abdest almayı gerektiren herşey galiz necasettir: ters, sidik, mezi, meni, vedi, kan, irin, sarı su, ağız dulusu kusmuk, hayız, nifas ve istihaza kanları gibi.**" (İslam İlmihali, A. Fikri Yavuz) Kan hiçbir şekilde kullanılmaz, hatta köpeğe bile yedirilmez, sadece toprağa gömülür. Ayrıca Bakara Suresi 173. Ayet-i Kerime'de "**Allah, size leş, kan, domuz eti ve Allah'tan başkası adına kesileni haram kıldı.**" buyrulmuştur. Hem "**haram**", hem "**galiz necaset**" olan bir şeyden hiçbir durumda şifa beklenemez. Bu ancak bir tuzaktır. Halbuki "*Kan gibi vücudun yenileyebileceği dokular canlı bir insandan diğerine nakledilebilir.*" şeklinde fetvalar verilebilmektedir.

Kan nakliyle ilgili bir örnek çok dikkat çekicidir: Bir kadına ameliyat sırasında kan nakli yapılmış, kadın uyandıktan sonra, hayatında hiç sigara içmediği halde, şiddetle 'Kısa Marlboro' sigarası içmek istemiştir. Araştırıldığında kendisine kan veren dayısının 'Kısa Marlboro' tiryakisi olduğu anlaşılmıştır. Kadın 15 yıldır bu istekle mücadele etmektedir. Buradan anlaşılıyor ki kan alana kan verenin başka özellikleri de geçebilir. Örnekteki kadın kendi dayısının kanını almıştır. Fakat genel olarak hastaya nasıl bir insandan alındığını asla bilemeyeceği, kan merkezlerinde uzun süre beklemiş kan verilmektedir. Dolayısıyla bu kan sadece fiziksel değil, manevi de tehlikeler barındırabilir. ("Zihin Kontrolü" ve "Hacamat" bölümüne bakınız.)

Görüntüleme Cihazları

Bazılarına göre, sadece bir dakika süren tek bir bilgisayarlı tomografi taraması "yaşam kurtarabilmektedir". Ancak çoğu zaman bu yöntem "aldatıcı müspetlere", yani, gerçekte herhangi bir sorun yokken varmış gibi görünmesine yol açabilmektedir. Bu sonuçlar ise gereksiz yere zararlı tedavilere hatta ameliyatlara sebep oluşturmaktadır.

Daha da kötüsü, araştırmacılar bilgisayarlı tomografinin kansere yol açabileceğini ve mevcut olan urları tetikleyebileceğini belirtiyorlar. Bu du-

rum bizzat, kansere yatkın olanlar, "A" ve "AB" kan grubu taşıyıcıları ve yaşlılar için tehlikeli olabilmektedir. Bütün bunlardan çıkan sonuca göre sağlıklı insana uygulanan bilgisayarlı tomografi taramasının vereceği zararlar sağlayacağı yararlardan çok daha fazla olabilir. Ancak doktorlar hemen hemen her konuda bilgisayarlı tomografi, tomografi, röntgen, ultrason ve pahalı incelemeler istemektedir. Sonra da gereksiz yere ilaç tedavisi hatta ameliyatlar (bel fıtığı, kalp ameliyetleri sezaryen ameliyati gibi) yapılmaktadır. Burada istek sadece doktorlardan gelmemekte, bu yolla yapılan teşhisleri daha inandırıcı bulan hastalardan da büyük talep olmaktadır. Hastalar, kendisinden tahlil, MR gibi tetkikler istemeyen, "ciddi teşhisler" koymayan, ilaç tedavisi vermeyen doktorlara şüpheyle bakmaktadır.

Örneğin, İskandinav ülkelerinde yaşayan Türkler Türkiye'deki doktorları tercih ederler. Çünkü bu ülkelerdeki doktorlar talepten birkaç gün hatta birkaç hafta sonra randevu verir, ilaç yazmaz, hastaneye yatırmaz, kolay kolay ameliyat etmezler; normal doğum gerçekleşene kadar doğum sancısına sabretmeye teşvik ederler.

Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler

- **Sabah güneşin doğmasına 1-2 saat kala uykudan kalkmak** ve akşam güneşin batmasına 1-2 saat kala uyumamak gerekir. Bu saatlerde uyuyanların uyku, yorgunluk, tembellik ve hastalığı çoğalır. Çünkü bu saatlerde vücut, sistemlerin dengeli olabilmesi için gerekli olan hormonları üretir. Uykuda ise bu süreç yavaşlar. Bu durum fiziksel, psikolojik ve ruhsal rahatsızlıklara yol açar.
- **Her hastalığın temelinde yetersiz hazım veya hazımsızlık olduğu için,** zencefil, kekik, kimyon, mercanköşk, hardal, zerdeçal, kakule, çemen ve biberiyeyi sırayla devamlı kullanmak gerekir. Bunlar sindirimi kolaylaştırır, mide ve bağırsakları kuvvetlendirir, bu organlardaki mikroflorayı normalleştirir, iltihaplanma sürecini durdurur, gastrite, hatta H. Pylori enfeksiyonuna son verir.
- **Başağrısı, midede hazımsızlık, geğirme, ekşime varsa, tansiyon ve kan şekeri yükseliyorsa yapılacak en doğru şey kusmaktır.** Kusmak için 1 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 bardak ılık suyu karıştırarak içmek yeterli olabilir. Kusmada zorlananlar, midenin üzerine ılık su torbası koyup,

iki parmağı ağza sokarak kusma hissi uyandırabilirler. ("Kusma" bölümüne bakınız.)

Ayda bir ya da iki defa kusmak ile mide temizlenir ve kuvvetlenir. Midesi zayıf olan A grubu taşıyıcıları için bu tavsiye fevkalade önemlidir.

- **Hindibağ, sinirliot, ısırganotu ve yabani semizotunu**, mide, bağırsak ve karaciğer enzimlerini artırmak için, hazmı ve kan üretim süreci gibi bedenin bütün süreçlerini düzeltmek için, kısacası tüm hastalıklara karşı ilaç olarak kullanmak gerekir.
- **Yeşil sebzeyi çoğaltmak gerekir.** Roka, çiğ ıspanak, hindiba, kereviz, maydonoz, semizotu gibi her türlü yeşilliği, havuç, kırmızı pancar, soğan, limon suyu ve zeytinyağı katarak, salata şeklinde her gün yemek gerekir.
- **Kabız olmamaya dikkat etmek gerekir.** Sağlıklı olmak isteyen, büyük abdeste çıkmadan ikinci bir yemek yememelidir. Karpuz, incir, greyfurt, üzüm gibi meyveler, havuç ve yeşil yapraklı sebzeler bağırsakları rahatlattığı için büyük abdeste çıkılmadığı zaman yemek olarak yenebilir. Bu kaideye ömür boyu riayet edilmelidir.

Müshil ilaçları

- **Magnezyum sülfat** (İngiliz tuzu), hint yağı veya **sinamekiyi** haftada bir;
- **Sarısabırı** her ilkbahar ve sonbaharda;
- **Acı kavun yaprağını** yazın ayda bir defa kullanmak sindirim sistemini ve organların sağlığını korur. ("Acı Kavun" ve "Mide ve Bağırsakların Tedavisi" bölümüne bakınız.)

- **Sarımsak yutmaya alışmak gerekir.** 3 dişten başlanarak 21 dişe kadar çoğaltılabilir. Böylece yılda 1 defa 21 günlük sarımsak kürleri yapılır. İmkan varsa, bu 21 günlük kürler sırasında 10 gün boyunca her akşam bir baş sarımsak, 1 tatlı kaşığı çörekotu, 1 tatlı kaşığı ısırganotu tohumu dövülür, yarım çay kaşığı zencefil eklenir, bal ile karıştırılır ve aç karnına yenir. Fakat her akşam 1-3 diş sarımsak yutmaya ömür boyu devam edilir. Çiğ soğan ve sarımsak kansere, alerjiye, ağır enfeksiyonlara ve genetik mutasyonlara karşı vücudun direncini artırır. İdrar, balgam, safra ve hayzı söktürür, iltihabı kurutur, zararlı mikropları ve

kurtları öldürür, bezleri ve kanı temizler, tansiyon, kolesterol ve kan şekerini kontrol altına alır.

- Her sabah **taze sıkılmış sebze veya meyve suyu** içmek, hergün meyve ve yeşil sebze yemeye devam etmek, kanı ve organları temiz tutar, kalbi rahatlatır, huyu güzelleştirir, uyku ve yemeği azaltır, vücudun sağlığını, kuvvetini ve canlılığını korur.
- **Karpuz** mevsiminde karpuzu tüm hastalıklara karşı büyük nimet olarak görmek, onu çekirdekleri ile yemek ve kabuğunun suyunu sıkarak günde 1-2 çay bardağı içmek gerekir. Karpuz böbrek taşlarını düşürür; karaciğeri ve böbrekleri kuvvetlendirir ve temiz tutar.

Uyarı: Sebze ve meyvenin genetiğinin değiştirilmemiş olmasına dikkat edilmelidir.

- **Halis zeytinyağının** faydaları saymakla bitmez: Kan şekerini ve kolesterolü dengeler, basuru, karaciğer ve böbrek dokularını; iç ve dış yaraları iyileştirir. Kanserden korunmada ve safra taşlarını eritmede etkilidir; damar açıcı ve temizleyicidir. **Zeytinyağından maksimum fayda sağlamak için çiğ olarak kullanmak gerekir.**
- **Haftada 1-3 defa yeşil sebze ile birlikte mizaca yani kan grubuna uygun olan bir et ve 1-2 defa balık** yemek sindirimi rahatlatır, bağışıklık sistemini kuvvetlendirip, metabolizmayı düzeltir. ("Et" bölümüne bakınız.)
- **Yumurta sadece taze olarak** 1-3 günlükken, en fazla 9-10 günlükken, yenebilir. 10 günlük veya daha bayat yumurta veya 5 dakikadan fazla kaynatılmış yumurta veya pastörize edilmiş yumurta zehirlidir ve allerjendir. Bayat yumurta eskiden sadece çimento yapımında kullanılırdı.
- Kan dolaşımını düzeltmek ve muhafaza etmek için her ilkbaharda **sülük kullanmak,** yazın ve kışın da **hacamat yaptırmak gerekir.** ("Sülük Tedavisi" ve "Hacamat" bölümlerine bakınız.)

Hazmın bozulmaması, vücutta toksik kalıntı oluşmaması ve karaciğer hastalıklarına yakalanmamak için:

- Süt ürünlerini balık, tevuk ve etle birlikte yememek,
- Nohut, mercimek ve fasulyeyi yoğurtla birlikte yememek,

- Mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan yiyeceklerden,
- Hazır sosis, salam, sucuk gibi karışık et ürünlerinden,
- "Fast-food" yiyeceklerden,
- Dondurulmuş yarı hazır gıdalardan,
- Mikrodalga fırında hazırlanan besinlerden,
- Ambalajlı ürünlerden ve konservelerden uzak durmak gerekir.

Ayrıca

- Kavrulmuş ve beklemiş kuru yemişler,
- Margarin, ayçiçek yağı, fındık yağı ve mısırözü yağı gibi rafine edilmiş katkılı yağlar kolesterolü yükseltir ve damarlarda katı tıkanıklıklar oluşturur. ("Yağlar" bölümüne bakınız.)
- Boya, sitrik asit veya sirke ruhu ile hazırlanan **zeytinler**,
- Ketçap, soslar, hazır turşular, katkılı reçeller ve yapay ballar,
- **Uzun ömürlü süt, krem şanti, hazır çorba ve diğer uzun ömürlü ürünler**,
- Aspartam, aspasvit, aspamiks, glikoz, fruktoz gibi **transgenik tatlandırıcılar**,
- **Boya, tatlandırıcı, aroma ve karbondioksit içeren** gazoz, yapay hazır meyve suları ve kolalı içecekler,
- **Transgenik nişasta, glikoz, fruktoz, kıvam arttırıcı, aroma ve boya, süt tozu, yumurta tozu, yağ ve koruyucu içeren hazır yiyecekler**

sağlığa son derece zararlıdır uzak durmak gerekir.

Bunlar, böbrek, karaciğer, beyin ve üreme organlarının dokularını olumsuz etkiler, hafıza kaybına, konsantrasyon buzukluğuna, kısırlığa, şeker hastalığına, alerjilere, genetik mutasyonlara ve bugüne kadar bilinmeyen hastalıklara sebep olur (MS gibi). ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

"Doğal" olduğu söylenen vitamin ve ilaçların hemen hemen tamamı genetiği değiştirilmiş ürünlerden elde edilir. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Müslümanlar için uyarı: İlaç firmalarının resmi açıklamasına göre kapsül, draje ve tablet yapımında sadece domuz jelatini kullanılmaktadır. Dana jelatini, deli dana salgınından bu yana üretimden kaldırılmıştır. ("İlaçlar" bölümüne bakınız.)

Deterjan kullanmaktan sakınmak gerekir. Yağ çözücüler, kireç çözücüler, lavabo açıcılar, klorlu detarjanlar, bulaşık detarjanları ve benzerleri beyin dokularını tahriş eder, beyinde kan dolaşımını bozarak MS gıbi nörolojik ve ruhsal hastalıklara sebep olur. Akciğerlerdeki bronşları ve alveolleri eriterek şişirir ve yıpratır, kana karışarak alerjilere, kısırlığa ve kansere yol açar. ("Aromalar" bölümüne bakınız.)

Mide ve Bağırsak Hastalıkları

Karaciğer ve safra kesesi temizlemesine başlamadan önce hazım düzeltilmeli, bağırsakların iyi çalışması sağlanıp kabızlık giderilmelidir. Eğer ishal varsa, bağırsakları güçlendirmek, mide ve bağırsaklarda yaralar varsa onları kapatmak gerekir. Yani sindirim sisteminin, karaciğerin ve safra kesesinin zararlı maddeleri atabilme kuvvetine ulaşması gerekir.

Hazımsızlık

Hazımsızlık her hastalığın başıdır.

Hazımsızlık sonucunda oluşan atık maddeler karaciğere sel gibi akar; karaciğer bu atıkları kısmen parçalar ve kan vasıtasıyla dışarı atar; kısmen depolar, kısmen de safra kesesine çamur olarak gönderir. Safra kesesi, bünyesine sürekli olarak gelen bu çamurdan taşlar oluşturmaya mecbur kalır. Karaciğerde depolanan atık maddeler çoğalınca, görevi karaciğerdeki atıkları temizlemek olan kurtlar, mikroplar ve virüsler karaciğerde yuvalanmaya başlar. Bu süreç hepatit, siroz, kanser veya aklınıza gelen her ağır hastalığın oluşumuna kadar uzayabilir. Devamlı hazımsızlık midede iltihaplanma (gastrit), reflü, fıtık ve ülsere neden olur. Bu hastalıklar ise hazmı daha da zorlaştırır.

Tedavi

Tedaviye kusmayla başlanır ("Kusma" bölümüne bakınız.)

1-2 hafta boyunca hazımsızlığın şiddetine bağlı olarak şu beslenme şekli uygulanır:

- **Her sabah** 1-3 limon suyu bir bardak su ile (kan grubu "A" ve "AB" olanlar) veya bal ile zencefil çayı, veya bal şurubu (kan grubu "O" ve "B" olanlar) içilir.

- **Acıkınca** havuç suyu + elma suyu karışımı içmeye başlanır ve akşama kadar içmeye devam edilir.
- **Akşam**, uykudan önce 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı 30-50 gr. limon suyu ile içilir. ("İlaçlar" bölümüne bakınız.)
- **Tedaviye başladıktan 3 gün sonra** her öğlen 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil suyu ilk önce küçük yudumlarla daha sonra büyük yudumlarla içilir.

Bu 1-2 hafta boyunca başka bir şey yenmez.

Bu tedavi bittikten sonra karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

Kusma

Doğal beslenen sağlıklı insan fazla, mizacına uymayan, zararlı olan veya hazmedilemeyen yemeği kusar. **Kusmak, zararlı yemekten kurtulmanın en kısa, en emniyetli ve en etkili yoludur.** Sağlıklı insanın koruma sistemi kusma yeteneğini ömür boyu muhafaza eder. Ancak sistematik olarak doğal yiyeceklerin yerine yiyecek endüstrisi ürünlerini kullananların mizacı değişir, kusma yeteneğini kaybeder ve ilk hazmın (ağız, mide ve bağırsaklardaki) bozulmasıyla karşı karşıya kalırlar. Hazım bozulmasının ardından ise ciddi hastalıklar başgösterir. **Bu durumda kusmaya yeniden alışmak gerekir.** Midede ağırlık, hazımsızlık, bulantı, geğirme veya ekşime varsa, yapılacak en doğru şey kusmaktır. Böyle durumlarda vakit geçirmeden kusmak ve kusmayı Allah'ın büyük rahmeti olarak görmek gerekir. Kusmak için 1 çorba kaşığı zeytinyağı + 200 gr. ılık su karışımını içmek yeterli olabilir. Ayda bir ya da iki defa kusmak ile mide kasları ve bezleri zinde kalır, safra kesesi, karaciğer ve böbrekler temizlenir ve kuvvetlenir. Bilhassa kan grubu "A" ve "AB" olanların zayıf mideleri için bu işlem çok önemlidir! Ancak sık kusan kimsenin midesi zayıflar.

Kusmada zorlanan kan grubu "O" veya "B" olanlar, midenin üzerine ılık su torbası koyarak, iki parmağı boğazlarına sokarak kusma hissini uyandırabilirler. Kusmayı başaramayanlar, 6 saat sonra müshil içmelidirler.

Kabızlık

Kabızlık, genel hazımsızlığın belirtisi ve tüm hastalıklara davetiye çıkartan bir rahatsızlıktır. **Sağlıklı insanın, normal olarak, yediği her öğünden sonra büyük abdesti gelmelidir.** Eğer gün boyunca yenen öğün sayısı birden fazla ama büyük abdest günde bir defa ise bu, kişinin kabız olduğunu, iki günde bir ise, sağlığının tehlikede olduğunu gösterir. Bu durumdan kurtulabilmek için, önce yeme alışkanlıkları değiştirilmelidir. Her yemekten 1 saat önce bir bardak su içilmelidir ("Su" bölümüne bakınız.) Su bağırsaklardaki kalıntıyı indirir ve bağırsağı harekete geçirir.

Sağlıklı olmak isteyen, yediği yemekten sonra büyük abdeste çıkmadan karpuz, incir, greyfurt, elma, üzüm gibi bağırsakları rahatlatıcı meyveler ve yeşil yapraklı sebzeler hariç ikinci bir öğünü yememelidir. Bu kaideye ömür boyu riayet edilmelidir.

Sağlık için en doğru olan alaturka tuvalet kullanmak, yani çömelerek oturmaktır. Klozet kullanmak ve sandalyede oturmak, kabızlığı tetikleyen ve vazgeçilmesi gereken alışkanlıklardır.

Parkinson, MS gibi nörolojik hastalıklarda kabızlık sık görülür. Trankilizanlar, idrar söktürücüler, demir- kalsiyum içeren ilaçlar, antiasitler gibi bazı ilaçların kullanımı da kabızlığa yol açar.

Bağırsakları Çalıştırma

Her gün öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımlarından biri ya da keten tohumu veya magnezyum sülfat kullanılmalı, bağırsakların çalışması iyice düzene girene kadar devam edilmelidir. Bağırsaklar düzelince kullanım haftada 1 defaya indirilmelidir. Ömür boyu gerektikçe, sinameki, keten tohumu ve magnezyum sülfat (ingiliz tuzu) kullanılabilir.

Bol miktarda çiğ meyve ve çiğ sebze yemek kabızlığı önler. Yemeğin yüzde altmışının çiğ ve diri olması gerekir. Sadece yüzde kırkı pişmiş yemek ve ekmek olabilir. (Örneğin, günlük yemek 1000 gr. ise, onun 600 gramını meyve, sebze, meyve suyu ve bal oluşturmalıdır. 400 gramı da yemek ve ekmek olabilir.)

Mağnezyum Sülfat Kullanımı

Kaya tuzuna benzer bir tuz olan magnezyum sülfat derin tabakalardan toksin ve tuzları çekerek bağırsaklar yoluyla dışarı atar. Ödemleri indirir, böbreklerin işlevini kolaylaştırır. Bünyeye göre 1 tatlı kaşığından 1 çorba kaşığına kadar magnezyum sülfat bir bardak su ile karıştırılıp sabah içilirse, 1-2 saat sonra büyük abdest gelir. Magnezyum sülfat, bağırsakların hızlı çalışmasını sağladığından, akşam yemekten sonra değil, hazım bittikten sonra, sabah içilir. Aksi halde hazmolunmayan yemek bağırsakları hızlı geçerek, bağırsakların kimyasal düzenini bozar.

Uyarı: Kan grubu "O" taşıyıcıları magnezyum sülfattan (ingiliz tuzu) çok etkilenirler. Bu sebepten onu sadece bazı tedavi metodlarında veya 2 haftada bir defa kullanabilirler. "A", "B" ve "AB" taşıyıcıları ise, magnezyum sülfatı, gerektiğinde her gün veya haftada 2-3 defa ya da haftada bir defa devamlı kullanabilirler.

Kan grubu "AB" olan bir yaşlı adam düz bağırsağındaki bir özellikten dolayı 20 yıl boyunca her gün ingiliz tuzu kullanmıştı. Onun kanı, dokuları ve organları, bu kitapta anlatılan tedaviyi 3 yıl boyunca uygulayanlar kadar temizdi.

Keten Tohumu Kullanımı

1 çorba kaşığı keten tohumu **taze** öğütülür, biraz bal ile karıştırılıp yutulur, üzerine bol su içilir. 1 tatlı kaşığı ısırganotu tohumu, 3-5 diş dövülmüş sarımsak ve yarım çay kaşığı zencefil eklenirse, daha da etkili olur. Bu, bağırsakları çalıştırıp kabızlığı önler, şişkinlikleri indirir, kanı temizler, kansere karşı korur, yaraları kapatır.

Veya

1 çorba kaşığı keten tohumu 100 gr. sıcak veya soğuk su ile karıştırılır, üzerine bez sarılıp, 1-2 saat bekletilir. Sabah uyanınca veya akşam uykudan önce veya hem sabah hem akşam suyla yutulur.

Uyarı:

- Öğütülmüş keten tohumu bekletilmez! Çünkü içerdiği omega yağ asitleri şifalı etkisini kaybeder!
- Keten tohumunu küçük, büyük, yaşlı, genç, herkes, ara vermeden kullanabilir.

- Keten tohumu mutlaka en az bir bardak su ile içilmelidir!

Sinameki Kullanımı

Normalde yenen yemeğin kalıntıları 24-36 saat sonra bağırsaklardan atılır.

- Kabızlık sorunu varsa ya da hazmedilen besinin bağırsaklara geçişi yavaşlamış ise, sinameki, ancak o zaman müshil olarak kullanılmalıdır. Aç karna içilen sinamekinin müshil etkisi yoktur.
- Öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımları günün son yemeğinden sonra veya yemekle beraber kullanılmalıdır.
- Herkes, sinamekinin kendisi için en uygun dozunu kendisi belirlemelidir. Bu doz öyle ayarlanmalıdır ki henüz hazmedilmemiş besinin dışarı atılmasına sebep olmamalıdr. Normal hazım sürecini etkilememeli, sadece bağırsaktaki atıkların normal hızında atılmasını sağlamalıdır. Sinameki dozu doğru ayarlandığı taktirde, aldıktan 24 saat sonra hiç problemsiz büyük abdeste çıkmak mümkün olur.
- Karışık ve normalden fazla yemek yedikten sonra yediklerini hızla dışarı atmak için sinameki içenler, hazım kanunlarına aykırı hareket etmiş; hazım sistemini, henüz hazmedilmemiş yemeği atmaya zorlamış olur. Bağışıklık sistemi, yapılan bu büyük hataya tepki olarak mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı, terleme ve hatta bayılma ile karşılık verebilir. Ayrıca **hazmedilmemiş yemek bağırsakları hızla geçerek, kimyasal düzenini bozar ve bağırsaklarda yara oluşmasına sebep olur.**
- **Dört günden fazla süren kabızlığı geçirmek için sinameki kullanılmaz!** Bu durumda önce lavman yapılır, sonra sinameki veya herhangi bir müshil ilacı kullanılabilir.
- **Mide ve bağırsaklarda yara varsa, sinameki değil, keten tohumu kullanılması gerekir.** Yaralar kapanınca, sinamekiye geçilebilir.

Sinameki karışımları:

- Kabızlık ve hazım zayıflığı için sinameki ve nanenin yarı yarıya karışımı;
- Kabızlık, gaz ve hazım zayıflığı için 30 gr. sinameki + 20 gr. anason + 10 gr. kekik karışımı;

Kabızlık ve karaciğer zayıflığı için eşit miktarlarda sinameki + hindiba yaprağı + pelinotu karışımı;

Kabızlık ve hazım zayıflığı için 30 gr. sinameki + 15 gr. kekik + 15 gr. nane karışımı;

Bu karışımlar öğütülür ve yemek üzerine serpilerek günde yarım ila 2 çay kaşığı kadar kullanılır. Sadece nane öğütülerek değil de, ezilerek kullanılır.

Öğütülen sinameki gerekli miktarda zeytinyağı ile karıştırılarak yutulur. Büyük abdeste normal ve rahat çıkmada çok etkilidir.

Yemekten sonra bir tutam sinameki yaprağı çiğnemek de hemen hemen aynı sonucu verir.

Son yıllarda sık sık sinameki kullanmanın "zararları"ndan bahsedilmektedir. Bilakis, sinameki, herkes için daima faydalı bir bitkidir. Önemli olan sinamekinin nasıl kullanılacağını bilmektir.

Mide ve Bağırsaklarda Gaz

Karışık, iyi çiğnenmemiş, birbirine zıt yemekler, tabiata uygun olmayan veya bir önceki yemek hazmolmadan yenen yemekler, veya yemekten sonra yenen meyveler midede çürür, mayalanır, neticede gaz oluşur. Basit vakalarda gazı önlemek için, **öğünler arasında en az 6-8 saatlik aralar olmalıdır.** Sabah aç karnına su, sebze veya meyve suyu içilmesi, meyve, sebze ve yemeklerden sadece gaz yapmayanların seçilerek tüketilmesi, tabiata (mizaca) uygun olmayan yiyeceklerin yenmemesi gerekir.

Aynı zamanda **gazı ve büyük abdesti uzun süre tutmanın kabızlığa ve erken yaşlanmaya** sebep olacağını da unutmamak gerekir. Gazı rahat çıkartabilmek için çömelerek oturmak en iyi pozisyondur. Bu pozisyon büyük abdestin de sağlıklı atılmasını sağlar.

Çömelerek oturmak özellikle kızlar ve kadınlar için faydalıdır, kolay doğum yapmalarını sağlar. Eskiden kadınlar bütün işlerini çömelerek oturup yaparlar ve doğumları da problemsiz geçerdi.

Dondurulmuş meyvelerde oluşan kimyasal değişimler meyveyi bozar ve bağırsaklarda aşırı gaza neden olur. Kavun taze değilse, o da aynı problemi oluşturur.

Mevsim dışında yenen doğal kurutulmuş meyve, buzdolabında saklanan meyveden daha sağlıklıdır.

Gaz oluşumunu önleyen ve gaz çıkaran en güçlü ilaçlar:

- Kimyon, anason tohumu ve otu, rezene tohumu ve otu, dereotu ve tohumu, kakule, kekik ve zencefil. Bunlar öğütülüp, tek-tek veya karışım halinde, yemeklerin üzerine serpilir veya çay olarak kullanılabilir.
- 2 hafta boyunca her sabah 5 gr. özerlik tohumu su ile yutulursa gaz oluşmasını önler.
- 30 gr. havlıcan ve 30 gr. zencefil ince ince kesilir, 10 gr. karanfil eklenir ve bir litre su ile 10 saat ıslatıldıktan sonra kısık ateşte 5 dakika kaynatılır ve soğuduktan sonra süzülür. Her gün aç karnına 30-50 gr. olmak üzere 2-3 defa içilir. Bal ile tatlandırılabilir. Buna 2 hafta devam edilir.

Ancak, tabiatına uygun olmayan, karışık, hazır ve katkılı yemekleri tüketenler, yemekten sonra meyve yiyenler ve öğünlerini kısa aralıklarla yiyenler asla gazdan kurtulamazlar.

İshal

Her ishalden korkmaya gerek yoktur ve ishali acilen durdurmaya çalışmak doğru değildir.

Mide, bağırsak, karaciğer, dalak ve beyin hastalıklarından kaynaklandığı gibi, fazla veya bozuk yemek ve içeceklerden kaynaklanan ishal, vücudun zararlı atıklardan temizlenmesidir.

İshal olanlar için banyo, uyku ve açlıktan daha iyi ilaç yoktur.

Yapılacak ilk iş 3 günlük açlığa niyet etmek ve banyo yapmaktır. Banyodan sonra zeytinyağı (kekik yağı eklenebilir) ile genel bir masaj yaptırdıktan sonra yatmak ve bol bol uyumak gerekir.

Hasta için en iyi olan.3 günlük açlık sürecinde hiçbir şey içmemektir. Fakat çok susanırsa, ishali durdurma özelliği olan soğutulmuş yağmur suyu veya zemzem suyuna, ya da dondurulup eritilmiş suya doğal sirke veya limon suyu karıştırarak, küçük yudumlarla içilebilir. Suyun soğuk olmasına dikkat etmek gerekir! Çünkü **sıcak ve ılık suyun ishali şiddetlendirme ihtimali yüksektir.**

Basit ishal vakalarında tamamen iyileşmek için sadece 2-3 gün aç kalmak, sonra da beslenmeyi düzeltmek yeterli olabilir. Ancak, ishal kronik hastalıklar veya akut enfeksiyonlar ile bağlantılı ise, tedaviye devam etmek gerekir.

3 gün sonra aşağıdaki meyve-sebze suyu karışımlarına geçilir.

Mevsime göre hangisi mümkünse su ile karıştırılır ve 3 gün boyunca akşama kadar küçük yudumlarla istendiği kadar içilir:

- Ham üzüm (koruk), koruk halindeki dut, mayhoş elma, vişne, limon veya nar suyu,
- Çekirdekleriyle birlikte sıkılmış karpuz suyu,
- Havuç + elma suyu karışımı,
- Havuç + taze sıkılmış zencefil suyu karışımı,
- Maydanoz veya kereviz yaprağı suyu + ıspanak suyu karışımı,
- Maydanoz veya kereviz yaprağı suyu + semizotu suyu karışımı,
- Kimyon ile kaynatılarak soğutulmuş yoğurt suyu.

Bunlar, mide ve bağırsaklardan yabancı mikropları atarak, faydalı mikropların çoğalmasını sağlar; mide ve bağırsakları kuvvetlendirip yaraları kapatır.

Her akşam sarımsaklı zeytinyağı, limon suyu ile karıştırılarak içilir.

Buna 3 gün devam edilir.

Uyarı: Zencefil, maydonoz ve kereviz yaprağı suyu günde sadece 1'er çorba kaşığı kullanılır.

3 gün sonra yine 3 gün sürecek olan aşağıdaki diyete başlanır:

Sabah: Bal şurubu içilir. Bal şurubuna elma suyu veya arpa suyu ilave edilebilir. Ya da incir, üzüm veya karpuz yenir. Mevsim kış ise 1-2 çorba kaşığı taze kavrulup öğütülmüş keten tohumu + 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş ısırgan tohumu + yarım çay kaşığı öğütülmüş zencefil + 1 çorba kaşığı bal + istenirse, dövülmüş sarımsak karıştırılır ve yenir. Yeşil çay içilir.

Öğle: Yağsız kavrulmuş pirinç, kaya tuzu katılarak haşlanır, sonra yoğurt suyu katılır ve biraz daha kaynatılır. Nane, kimyon, zencefil ve safran eklenir, soğuduktan sonra içilir.

Veya

- Kavrulmuş pirinç, karanfil, zencefil ve kimyon ile paça çorbası pişirilir. Soğuduktan sonra limon suyu eklenir ve içilir.

Ara öğün: Yukarıda belirtilenlerden herhangi bir meyve veya sebzenin suyu içilir ya da karpuz, incir veya üzüm yenir.

Akşam: Papatya, kekik veya biberiye çayı balla içilir.

Veya

- 2 ölçü zencefil + 2 ölçü karanfil + 1 ölçü tarçın karıştırılır. Bu karışımdan 1 kahve kaşığı, 1 bardak kaynar su ile 15 dakika demlendikten sonra içilir.

Uyumadan önce sarımsaklı zeytinyağı + limon suyu içilir.

3 gün bu şekilde beslenmeye devam edilir. Hastanın iştahı yoksa "faydalı olsun" diye yeme ve içmeye zorlanmamalı, iştahına göre yiyip içmesine imkan verilmelidir.

Başladıktan 4 gün sonra ishal hâlâ devam ediyorsa:

- 1 tatlı kaşığı öğütülmüş nar kabuğu bir bardak su ile 5 dakika kaynatılır. 10-15 dakika demlendikten sonra 2'ye bölünür ve bal karıştırarak öğleye kadar 2 defada içilir. Gerekirse öğleden sonra tekrarlanır.

İshale karşı nar kabuğu yerine yeni çıkmış ceviz yaprakları veya cevizin iç perdeleri de aynı şekilde kullanılabilir. Nar kabuğu ve ceviz perdeleri kuvvetli ishal durdurucudur. Bu yüzden kabızlığa yol açmamak için ishal durduğunda, bunları hemen bırakmak gerekir.

Veya

- 1 çorba kaşığı kavrulup öğütülmüş pirinç ya da arpa 400 gr. su ile karıştırılır, 1 çorba kaşığı öğütülmüş nar çekirdeği + 1 çorba kaşığı öğütülmüş nar kabuğu eklenerek kaynatılır. 4'e bölünür ve günde 4 defa içilir veya bu karışım ile lavman yapılır. Bu ilaç ishali durdurur, mide ve bağırsak yaralarını kapatır.

İshal durduktan sonra, hastanın her sabah bal şurubu, sebze veya meyve suyu içmesi ve günde bir defadan fazla pişmiş yemek yememeye alışması gerekir.

Bu 9 günlük tedavi ile kanlı ishal dahil her türlü ishalle birlikte ishale sebep olan hastalık da iyileşir veya hafifler. Kanama yapıyor olsa bile, aynı tedavi ile mide ülseri ve bağırsak yaraları da kapanır.

Her tür ishali kısa zamanda durduran ilaçlar:

- Kaynatılarak koyulaştırılan yabani semizotu suyu, ham dut suyu, koruk suyu veya ayva suyu içmek,

- Keçi sütü içmek,
- Kavrulup öğütülmüş anason, sinirliot veya semizotu tohumunu su ile yutmak.

Ayrıca karın üzerine birkaç defa kupa kapatmak ve her defasında 15 dakika bekletmek de ishali durdurur.

Mide Reflüsü

Mide reflüsü olarak bilinen hastalık, mide içeriğinin yemek borusuna geçişini engelleyen kapak mekanizmasının gevşemesinden dolayı, mide içeriğinin yemek borusuna geri kaçmasıdır. Eğer onikiparmak bağırsağından mideye doğru safra geri akımı varsa, mideden mide borusuna çıkan içerik hem asit, hem de safra içerir. Safra da, mide asidi gibi, yemek borusunun tahrişine neden olur. Bu durum genellikle mide fıtığıyla birlikte görülür. Mide fıtığının belirtileri reflü belirtilerine o kadar çok benzer ki, ayırt etmek zordur. Reflü belirtileri:

- Midede hazımsızlık, ekşime, yanma ve gaz;
- Şişkinlik, geğirme ve ağız kokusu;
- Su, gıda artıkları veya safranın ya da bunların hepsinin birlikte birdenbire ağza gelmesi;
- Tok karna yatıldığında geceleri rahatsız eden şişkinlik, geğirme ve aşırı miktarda gaz;
- Geceleri öksürük, uyanırken meydana gelen ses kısıklığı ve boğaza doğru yayılan ağrı.

Bunlar sırtüstü yatma ve öne eğilmeyle daha da çoğalabilir.

Hazımsızlık durumu devam ederse:

- Şişkinliğin kalbe baskısı ile kalp çarpıntısı ve kan dolaşımında bozukluk ortaya çıkar.
- Mide içeriğinin sık sık yemek borusuna kaçması ile kronik faranjit, sinüzit ve alerjik astım oluşur.
- Ses tellerinin tahrişi ve kalınlaşması, ses kısıklığı, kronik tahriş öksürüğü ve diş çürümesi meydana getirir.

Kısacası, mideyi fazla doldurmak ve şişkinlik, sürekli öksürük, sık ve aşı-

rı kusma, ağır egzersiz ve tok karna cinsel ilişki karın içi basıncını artırarak diafram kasının gevşemesine (reflü) ve fıtıklaşmasına yol açar.

Fazla doldurulan ve içinde besinlerin uzun süre beklemesi ve çürümesi sonucu gazla şişen mide mukozası iltihaplanmaya, mide kasları gevşemeye ve sarkmaya, kapak mekanizması da bozulmaya başlar. Diğer faktörler, tetikleyici faktörlerdir. Erişkinlerin yaklaşık %25'inde mide reflüsü görülmektedir.

Buna ek olarak

- Gebelikte karaciğerden mideye gönderilen ve kusarak dışarı atılan toksinler, yemek borusunun altındaki kasları etkileyerek gevşemesine yol açar.
- Yaşlılarda reflü ve mide fıtığının oluşması dokuların gevşemesiyle ve elastikiyetini kaybetmesiyle ortaya çıkar.

Mide Ülseri

Mide ülseri tek başına ya da reflü ve fıtık ile birlikte görülebilir. Hastalığın başlangıcında mide ekşimesi ve ağırlık hissi, ağıza ekşi su gelmesi, dil paslanması, karnın üst kısmına bastırılınca ağrı hissedilmesi, yemeklerden 2-3 saat sonra sırta doğru, kürek kemikleri arasına yayılan şiddetli mide ağrıları görülür. Kusma ile kan gelmesi veya büyük abdestin kahverengi olması, ülserin ilerlemiş olduğunu gösterir. Mide reflüsü, gastrit ve mide ülserinin sebebi aynı olduğu için tedavisi de aynıdır.

Tedavi

- Bir hafta boyunca her sabah 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu karışımı içilir ("İlaçlar" bölümüne bakınız.)
- Gün boyunca acıktıkça istendiği kadar sebze suyu karışımları (5-8 defa) içilir;
- Her akşam uykudan önce bir çorba kaşığı yeni sıkılmış taze zencefil suyu küçük yudumlarla içilir.

İsteğe ve mevsime göre aşağıdaki karışımlardan biri veya birkaçı seçilir:

- 50 gr. soğan suyu + 150 gr. taze sıkılmış ısırgan suyu + 50 gr. su karışımı,

- 150 gr. havuç suyu + 1 çorba kaşığı maydonoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,
- 100 gr. havuç suyu + 100 gr. elma suyu + 50 gr. su karışımı,
- 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,
- 200 gr. semizotu suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı,
- 50 gr. soğan suyu + 150 gr. patates suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı.

Gün boyunca

- Mayıs papatyası, civanperçemi, biberiye, mercanköşk, kekik veya kuru zencefil ince ince kıyıldıktan sonra yarım tatlı kaşığı alınır, bir bardak kaynar suyla 15 dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 3 defa, bu şekilde demlenen taze çay soğutulmadan içilir.
- Sıkıştırıcı-büzüştürücü etkiye sahip olan nar çekirdeği ve iç zarları ince öğütülüp elekten geçirilir ve sabah-akşam suyla birlikte 1 tatlı kaşığı yutulur. Tarhana çorbası, yoğurt çorbası veya mercimek çorbası nar çekirdeği ile pişirilerek içilir.
- Meşe kabuğu ve meşe kozalakları da reflü, fıtık ve mide büyümesine karşı kullanılır. Bir tatlı kaşığı ince kıyılmış veya öğütülmüş meşe kabuğu, bir bardak kaynar suyla karıştırılıp 15-20 dakika demlenir ve süzülür. Gün boyunca 3 bardak taze demlenmiş çay soğutulmadan yudumlanır. 1 kahve kaşığı ince öğütülmüş taze meşe kozalağı sabah-akşam suyla yutulur.

Bu hafta bittikten sonra Mide ve Bağırsakların Genel Tedavisi yapılır.

Hastaların, gece yatarken gövdelerinin üst kısmını yüksekte tutmaları gerekir. Yatmadan önce 2-3 saat bir şey yeyip-içmemek ve saat 21'den sonra ağza hiçbirşey almamak gerekir.

Mide ve Bağırsakların Genel Tedavisi (2-4 haftalık kür)

Mide tedavisine hazırlanmak için ilk önce kusmak gerekir. ("Kusma" bölümüne bakınız.)

Yemek sırasında ve sonrasında su içme alışkanlığı terk edilmelidir. ("Su" bölümüne bakınız.)

Beslenme hataları düzeltilmeli, yemek iyice çiğnenerek yutulmalıdır ("Hastalıkların Sebepleri" bölümüne bakınız.)

Kusamayanlar için hazmı kolaylaştıran ilaçlar:

- Yarım çay kaşığı toz zencefil yemekten önce veya yemekten sonra yutulur. 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil suyu içmek veya rendelemiş taze zencefil yemek daha da iyidir.

Veya

- Yemekten 1,5-2 saat sonra şekersiz zencefil, kekik, mercanköşk veya biberiye çayı içilir.

Veya

- Yemekten sonra karpuz yenir ya da nane, taze biberiye, mercanköşk, tarhun, kekik gibi yeşil yapraklı otlar çiğnenir.

İnatçı hazımsızlık için:

- Tane kimyon sirke ile ıslatılır ve 7-9 saat sirke içinde bekletildikten sonra suyu süzülerek kurutulur. Sonra kavrulur ve aynı miktarda fülfül, beyaz biber, karabiber ve zencefil ile karıştırılarak öğütülür. Günde yarım çay kaşığı, yemekten önce veya yemekten sonra yutulur. İstenirse hem yemekten önce hem yemekten sonra yarım çay kaşığı alınabilir. Mideyi kuvvetlendirir, hazmı kolaylaştırır, mide ve bağırsaklardaki gazı yok eder.

Mide ve bağırsaklar için ilaçlar:

- Keten tohumu, inatçı hazımsızlıkta kullanılır. Keten tohumu her defasında **taze öğütülmüş** olmalıdır. Kronik kolit için ise öğütülmemiş keten tohumu kullanmak gerekir.
- 1 çorba kaşığı halis bal, 1 bardak ılık su ile (suyun sıcaklığı 40 dereceden daha fazla olmamalıdır) karıştırılarak her sabah aç karnına içilir. Sabah-akşam, yani günde 2 defa da içilebilir. Kilolu olanlar için günde 1 yemek kaşığı, normal kilolular için 2 yemek kaşığından fazla bal kullanmak doğru değildir.
- Bağırsaklarda yaşayan zararlı mikroplara karşı kuru soğan ve 3-9 diş sarımsak yemeli veya yutulmalıdır.
- Kabukları soyulmadan havuç, semizotu veya ıspanak suyu sıkılır. Elde

edilen 150 gr. sebze suyuna 50 gr. su karıştırılır, başka hiçbir şey yemeden öğleye kadar 2-3 bardak içilir. Sebze suyu yerine evde yapılmış yoğurt suyu da içilebilir. Sebze ve yoğurt suyu, 1 bardağa 1-2 çorba kaşığı maydanoz veya kereviz yaprağı suyu katılmak suretiyle zenginleştirilebilir. Kan grubu "B" ve "AB" olanlar, kendileri için çok faydalı olan patatesi kabuklarını soymadan sıkarak suyunu içebilirler. Yalnız patatesin genetiği değiştirilmemiş olmasına dikkat etmek gerekir.

- İncir ile hurma kabukları soyulmadan ve yıkanmadan yenmelidir. Yıkamaya mecbur kalınırsa, 1-2 saat bekletilir ki üzerindeki faydalı mikroplar çoğalsın. Bunlar bulunmadığı zaman karpuz tercih edilir.
- Çimlenmiş eski Türk buğdayı ve çimlenmiş arpa, mükemmel ilaçlardır. Yıllar boyu devam eden mide-bağırsak hastalıklarını bile 40 gün içinde tedavi edebilir.
- 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı aynı miktarda limon suyu ile karıştırılarak içilir. Sarımsaklı zeytinyağı sindirim yollarını açar, tedavi eder ve kuvvetlendirir. Karaciğeri temiz tutar, safra taşlarının parçalanmasına ve düşürülmesine yardımcı olur. Yemek ve salata üzerine de kullanılabilir. Ancak, unutmamak gerekir, fazla zeytinyağı şişmanlatırl

Mide ve bağırsak hastalarının beslenmesi şu 2 usulde olabilir:

1. Usul

- **Sabah** (saat 07:00-08:00) 1 bardak bal şurubu içilir.
- **1-2 saat sonra** havuç suyu, ıspanak suyu, semizotu suyu, greyfurt suyu, veya yoğurt suyu içmeye başlanır ve öğleye kadar (2-3 bardak) devam edilir. Bu arada 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Öğlen** (saat 13:00-14:00) salata, yoğurt veya yeşillik ile 1 çeşit yemek yenir. Yemekle beraber veya yemekten sonra 1-3 diş sarımsak yutulur. Sarımsak yerine çiğ soğan da yenebilir.
- **Akşam** (saat 19:00-20:00) 1-3 diş sarımsak yutulur ve tercihe göre ya keten tohumu ya da 1-3 kaşık çimlenmiş buğday yıkanarak yenir (bal ve sarımsak eklenebilir) veyahut incir, hurma veya karpuz yenir (hurma karpuzla birlikte yenebilir). Taze incir mevsimi değilse önceden su ile ıslatıldıktan sonra zeytinyağında bir gün bekletilen kuru incir de yenebilir.

Yemek olarak: Pırasa, semizotu, kereviz, taze fasulye veya kabak gibi sebzelerden biri arpa ekmeği, pirinç ekmeği veya pilavla yenebilir. Ya da yaprak sarması, yoğurt çorbası, limonlu paça çorbası veya pirinç pilavıyla yeşillik ya da sarımsaklı yoğurt yenebilir. Yağ olarak sadece rafine edilmemiş zeytinyağını kızartmadan kullanmak gerekir. Zeytinyağına, tadını güzelleştirmek için sarımsak, taze soğan, ince kesilmiş maydanoz, kereviz yaprağı, tere, fesleğen, kekik, nane gibi yeşil sebzelerden biri karıştırılabilir. Baharat olarak çemenotu, köri, kimyon, defne yaprağı kullanılabilir. Kan grubu "0" olanlar için et, kırmızı pul biber, defne yaprağı, kimyon, kekik, bol soğan ile haşlanır, önce suyu içilir sonra bir miktar etinden yenir. Etin yanında ekmek veya pilav yenmez.

2. Usul

- **Sabah** 1 çorba kaşığı bal ile hazırlanan bal şurubu içilir.
- **1 saat sonra** 1-3 çorba kaşığı çimlenmiş buğday veya arpa yıkanarak yenir. Mevsimine ve isteğe göre çimlenmiş buğday yerine taze incir veya limon ve sarımsaklı zeytinyağı katılmış yeşil salata ya da bol yeşillikle yapılmış cacık yenir. Cacığa sarımsak da katılabilir.
- **Acıkınca** havuç suyu, ıspanak suyu, semizotu suyu veya yoğurt suyu içilir ve akşama kadar devam edilir (3-4 bardak). Aralarda 3 diş sarımsak yutulur.
- **Akşam** sarımsak ve bal ile birlikte keten tohumu, sonra incir veya hurma yenir (hurma karpuzla yenebilir). Taze incir yerine su ile ıslatılmış ve sarımsaklı zeytinyağında bir gün bekletilmiş 3 tane kuru incir de yenebilir.

Herkes, kendi bağırsaklarının durumunu anladığı oranda sağlığını kontrol edebilir. Bunun için:

- 1 tane kırmızı pancar (100-150 gr.) rendelenerek, limon suyu, sarımsak ve zeytinyağı ile salata yapılır. Bu salata, küçük bir parça ekmekle veya en iyisi ekmeksiz yenir. Kırmızı pancar salatası yendikten 3 saat sonra idrar kontrolüne başlanır, 36 saate kadar kontrol etmeye devam edilir. Bağırsak sağlıklı ise, kırmızı pancarın rengi kana karışmaz ve idrara çıkmaz. İdrarın rengi normal olur. Bağırsak hasta ise pancarın rengi kana karışır, idrar da kırmızı renk alır. Bu durumda pancar vücuttan tamamen çıkana kadar (24-36 saat) idrarın rengi kırmızı kalabilir. Bu,

bağırsakların hasta olduğunun işaretidir. İdrarın rengi ne kadar kırmızı ise, bağırsak da o kadar bozulmuştur. Eğer renk hafif kırmızı ise bu durum normal sayılır. İdrar bir kaç saat boyunca kırmızı olup da ara ara temiz renk verirse, bağırsaklar bölge bölge bozulmuş demektir. Bu durumda bağırsak tedavisi yapılmalıdır.

Mide ve bağırsakları kuvvetlendirmek ve kan dolaşımını canlandırmak için aşağıdaki ilaçlardan biri kullanılır:

- Günde 2 defa birer çorba kaşığı, kabuklarıyla beraber sıkılmış taze zencefil suyu aç karnına içilir.
- Taze zencefil, kabuğuyla birlikte rendelenir ve hakiki bal ile karıştırılır. Günde 1 çorba kaşığı yutulur.
- 50 gr. toz zencefil, 200 gr. bal ile karıştırılır ve günde iki defa birer çay kaşığı yutulur.

Veya

- Çörekotu ve çemen aynı miktarda öğütülür, dövülmüş sarımsak eklenir ve bal ile karıştırılıp her sabah aç karnına veya her akşam uykudan önce bir çorba kaşığı alınır.

Sindirim sisteminin güçlü ve sağlıklı olmasını isteyen her insan bunu yılda 2-3 defa 2 haftalık kürler halinde yapmalıdır.

Apandist ameliyatı geçirenler taze veya kuru zencefi kullanmayı hiç bırakmamalı, zaman zaman 1- 2 aylık aralar vererek, kullanmaya devam etmelidir. (Zencefil, çay olarak, yemeklerde baharat olarak, veya rendelenip bal ile karıştırılarak da kullanılabilir).

Bağırsak tedavisi için yukarıda önermiş olduğumuz iki seçenekten biri uygulanırken, bir taraftan da verilen aralarda 3 günlük açlıklara, iyileşme gerçekleşene kadar devam edilmelidir. Burada 3 günlük orucun rolü büyüktür. Genişleyen mide ve bağırsaklar ancak bu orucun yardımıyla normal formuna kavuşur. Önceden oluşmuş cepler, genişlemeler ve iltihaplanma sebebiyle meydana gelen bağırsaklardaki kısmî kaynamalar bu tedaviyle yok olabilir.

Bağırsak tedavisi sırasında, incir, hurma, vişne, zencefil, keten tohumu, sarımsak ve bal tüketmek gerekir. Bağırsakların durumu ne kadar ağır olursa olsun, kelleşmiş, yaralanmış, kısmen daralmış, genişlemiş, cepler oluşturmuş dahi olsa iyileşebilir, yeter ki yukarıda verilen tedavi dikkatle uygulansın.

Tedavinin amacı

- Bağırsaklara **sinamekiyle** hareket vermek,
- **Keten tohumu** ile temizlemek ve şişkinlikleri yok etmek,
- **Sarımsakla** yabancı mikropları öldürmek,
- **Semizotu, ıspanak, havuç suyu** veya **yoğurt suyuyla** yaraları kapatmak,
- **İncir** ve **hurmayla** gerekli mikropları bağırsakta çoğaltarak onu kuvvetlendirmek,
- **Oruçla** mide ve bağırsaklara formunu yeniden kazandırmaktır.

Mide ve bağırsaklar tedavi edilirken, bütün vücut tedavi edilmiş olur. Çünkü, Allah'ın yarattığı mükemmel mekanizma böyle çalışır. Oysa modern tıbbi metodların bir organı tedavi ederken, bütün vücudu harap ettiğini her gün farklı örneklerle görmekteyiz.

Parazitler

Yeryüzünü, çürümeye başlamış organik maddelerden temizlemek için, binlerce çeşit kurt görevlendirilmiştir. İnsan vücudunda da bu temizlemeyi gerçekleştiren kurtlar ve diğer parazit türleri vardır.

Etrafımızda her yerde yüzlerce çeşit kurt yumurtası bulunur. Bu yumurtalar nefes ve ağız yoluyla sindirim sistemine girebilir, yumurtalardan kurtlar çıkabilir, bağırsaklarda ve karaciğerde yerleşip üreyebilir. Ancak sağlıklı vücut parazitleri barındırmaz, daha doğrusu, sağlıklı vücut, parazitlerin yaşamasına uygun bir ortam değildir. Fakat, sürekli zararlı yiyecekler tüketen, hazımsızlık çeken, parazitlerin çoğalması için bütün şartları hazırlayan kimyasalları kullanan bir insanın bağırsaklarında, karaciğerinde, beyninde, pankreasında ve kaslarında atıklar toplanır, sürekli çürüme meydana gelir, vücudun kimyası bozulur.

Bağırsaklarda oluşan yaralar vasıtasıyla parazit yumurtaları kana karışarak bütün organlara ve dokulara dağılabilir. Bağışıklık sistemi kuvvetli ise yumurtalar kapsüllerle kaplanarak pasifize edilir. Kapsüllerle kaplanan yumurtalar ciddi hastalıklara sebep olabilir. Örneğin, solucan yumurtalarının sıklıkla şizofreni, egzama, depresyon ve astıma, kıl kurtlarının migrene sebep olduğu tesbit edilmiştir.

Ancak bağışıklık sistemi zayıflamış, vücudun kimyası ilaç ve kimyasal

kullanımı ile bozulmuş ise yumurtalar kapsüllerle pasifize edilemeyecek veya oluşturulan kapsüller eriyecek ve yumurtalardan çıkan parazitler bağırsaklar yerine bütün organlarda ve dokularda yaşama ve üreme ortamı bulacaktır. Amerika'da yeni ortaya çıkan Morgellons isimli hastalık da muhtemelen bu fenomen ile bağlantılıdır. Morgellons semptomları, kaşınma, böcek sürünmesi, böcek ısırması ve arı sokması hissi; tanecikler gibi materyaller; ciltten dışarı mavi, kırmızı, yeşil, şeffaf veya beyaz fiber liflerin ve pembe kurt ve siyah böceklerin dökülmesi; cilt lezyonları; yorgunluk; eklem ağrılarıdır. Diğer semptomlar "nörolojik etkiler" olarak zihinsel karışıklık, yakın dönem hafızası kaybıdır. Hastalığın sebepleri olarak hükümet tarafından üretilen ve jetlerden salınan zehirli kimyasallar, veya yapay yaratıklar, aşı ve ilaçlarda kullanılan yapay zekalı nanoteknolojik ürünler, genetik mühendislik veya ters giden bir biyolojik silah araştırması görülüyor. Bazı kişiler de son çıkan pahalı, her şeye deva olan antibiyotikler, antifungal kremler, vitamin takviyeleri, sıvı gümüş, sığırlar için kullanılan kılkurdu ilaçlarının sebep olduğunu iddia etmekteler.

Bunların hepsi ihtimal dahilindedir. Ancak bizim görüşümüz bu gizemli fiberlerin kurtlar olduğu yönündedir. Çünkü insan, vücudunda, binlerce, belki milyonlarca çeşit kurt yumurtası taşımakta, kabir hayatı anlatılırken sözedilen korkunç kurtların yumurtalarını kendisi, yaşarken biriktirmekte, kabre götürdüğü bu yumurtalar ruh bedeni terkettikten sonra yaşama imkanı bulmaktadır. Ancak bugün bazı insanların vücudunda bu yumurtalar ölmeden önce canlanmakta ve onlar kabir azabını bu dünyada yaşamaktadır.

Parazitler kansere de yol açar.

Bazı parazitler, özellikle bağırsaklarda doğal olarak yaşayabilen trematotlar, yukarıda anlatılan sebeplerle dokusu bozulan, yaralar oluşan bağırsaklardan kan dolaşımına karışır, organlara dağılır ve hızla çoğalmaya başlar. Trematotlar, dokularda, propil alkol, formaldehit veya diğer eriticiler varsa çoğalma imkanı bulur. Bu maddeler her evde kullanılan kozmetik, deterjan, şişe suları, şeker ve gıda sanayii ürünlerinde bulunmakta ve vücutta depolanmaktadır. Parazitler karaciğerde hepatite, pankreasta diyabete, timus bezinde AIDS'e, beyinde alzheimer, şizofreni veya depresyon benzeri sendromlara, akciğerlerde astıma, böbreklerde glomerülonefrite, prostatta prostatite, rahimde endometriozise, gözlerde ve kaslarda ağrı ve kaşıntıya sebep olabilir.

Parazitler çoğalırken aynı zamanda büyüme faktörü de üretir. Büyüme faktörü dokulardaki hücreleri bölünmeye teşvik eder. Parazitler ne kadar büyük hızla çoğalsa o kadar çok büyüme faktörü üretilir ve dokuların hücreleri o kadar büyük hızla bölünür. Parazitlerin dokulardaki çoğalma hızı, dokulardaki atık madde miktarıyla bağlantılıdır. Atık madde ne kadar çoksa hastanın durumu o kadar tehlikelidir. Vücuttaki ağır metaller ve eriticiler parazitlerin çoğalmasını teşvik ederken büyüme faktörünü de aktive eder. Kanser araştırmacılarına göre hemen hemen her çeşit kanserde bu süreç gözlenir. ("Tümör ve Kanser" bölümüne bakınız.)

Uyurken ağızdan salya akması, uykuda sıçramak, dişleri gıcırdatmak, terlemek, ter ve dışkıdaki kötü koku vücutta kurt veya parazit olduğunu gösterir.

Tedavi

Beslenme düzeltilip, bağırsak tedavisi bittiğinde, kurtlar hemen dökülmeye başlar. Arkasından yapılacak karaciğer temizlemesiyle, karaciğer ve bağırsaklardaki kurtlar tamamen dökülür. Çünkü temizlenen bağırsaklar ve karaciğerde artık kurtların yapacağı bir iş kalmamıştır. Kurtların ölü olarak dökülmesi karaciğerdeki toksinlerin ne kadar ölümcül olduğunu gösterir.

Temizleme esnasında ve sonraki günlerde her sabah 1 çorba kaşığı bal, 1 bardak su ile karıştırılarak içilir. Hakiki bal bulunamazsa limon suyu, greyfurt suyu veya herhangi bir meyve suyu içilir.

Karaciğer temizlemesinden sonraki gün:

- **Sabah,** 1 çorba kaşığı bal, 1 bardak ılık su ile karıştırılır, bir tatlı kaşığı (çocuklara 5-7 damla) çörekotu yağı eklenir ve içilir.
- **1 saat sonra başlanarak öğleye kadar**, kavrulmamış kabak çekirdeği yeşil iç kabuklarıyla beraber azar azar yenir. Çekirdek miktarı çocuklar için 50-100 gr., büyükler için 200 gr.'dır. Kabak çekirdeği, çocuklara, ezilerek ve bal ile karıştırılarak verilebilir. Eğer çekirdek balla yenirse, bal şurubu içmeye gerek kalmaz.
- **Öğlen,** kırmızı pancar, turp, havuç, taze soğan veya sarımsak, dereotu, tere, reyhan ve kekikle yapılmış salataya, içinde çörekotu bekletilip süzülmüş zeytinyağı dökülerek yenir. Bu salata sadece yiyecek değil, aynı zamanda kurtlara karşı kuvvetli bir ilaçtır. Salatadan 2 saat sonra 1 çeşit hafif yemek yenebilir.

🌿 **Akşam,** kabukları soyulmadan buharda veya pilav içerisinde pişirilmiş 1 orta baş sarımsak yenir. Bunun yerine 5-7 diş (çocuklara 1-3 diş) çiğ sarımsak da yutulabilir. 3-5 gün bu şekilde devam edilir. Sarımsaktan önce, 1 tatlı kaşığı çörekotu yağı (çocuklara 5-7 damla) greyfurt veya havuç suyuna katılarak içilir.

Nane, kekik, papatya, sarımsak, soğan, tarçın, kimyon, beyaz lahana tohumu, kereviz tohumu, anason, çörekotu, beyazbiber, karabiber, fülfül, kakule, ceviz, karanfil, pelinotu, defne yaprağı, defne meyvesi ve zeytinyağı kurtlara karşı ilaçtır. Tek tek veya karışım halinde kullanılabilir. Örneğin:

🌿 Kimyon + beyaz lahana tohumu + kereviz tohumu + kekik eşit miktarlarda öğütülür

Veya

🌿 3 ölçü kimyon + 3 ölçü anason + 1 ölçü tarçın + 1 ölçü beyaz biber +1 ölçü karabiber karıştırılıp öğütülür.

Bu karışımlardan biri 3-5 gün boyunca sabah-akşam suyla 1'er çay kaşığı yutulur. Bu tedaviyle karaciğer ve bağırsaklardaki kurtlar dökülür.

Dokuların parazit, larva ve yumurtalardan temizlenmesi için Tümör ve Kanser Tedavisi'ne bakınız.

Küçük çocuklarda, bağırsak kurtlarından kurtulmak için sadece beslenmeyi düzeltmek, bal şurubu içirmek, havuç yedirmek, göbek çukurunu çörekotu yağı ile yağlamak, elleri ve iç çamaşırlarını temiz tutmak, hazır bez yerine pamuklu bez kullanmak yeterli olabilmektedir.

Varis ve Basur

Varis kalın bağırsakların durumunu gösterir ve basurla aynı kökten gelir. Birçak inekten sağılarak karıştırılmış, pastörize edilmiş, uzun ömürlü sütler, katkılı ve eritilmiş peynirler, margarinler ve transgen yağlar, sıcak mayalı ekmek, bisküvi, cips gibi hazır yiyecekler, karışık yemekler ve bayat yiyecekler sonuna kadar hazmedilemez. Sürekli yaşanan hazımsızlık sonunda dalak ve karaciğerde damarlar tıkanır, bu organlarda enzim üretimi azalır. Bu durumda bağırsakların hareketi yavaşlar, kabızlık olur. Devamlı kabızlık ise basura ve varislere yol açar. Eski tabipler "Dalağın faaliyeti bozulmadıkça varis ve basur görülmez" derlerdi.

Varis ve basur için ortak tedavi

Tedaviye, yemeklerin düzeltilmesiyle başlanır. Yukarıda sayılan yiyeceklerden tamamen vazgeçmek gerekir. Bununla beraber bağırsak tedavisi titiz bir şekilde uygulanır, bağırsakların çalışması sağlanır, karaciğer temizlemesi, kan ve damar temizlemesi yapılır. Taharette tuvalet kağıdı yerine sert bez ve soğuk su kullanılır. Soğuk su makat kaslarının direncini arttırır ve kan dolaşımını hızlandırır. Böylece makat etrafında, beyne bağlı akupunktur noktalarının temiz ve açık olması sağlanır. Ayrıca iç çamaşırı geniş olmalıdır.

İlaçlar:

- 200 gr. zeytinyağı, 40 gr. taze öğütülmüş çörekotu ile karıştırılır, bir hafta sonra süzülür. Bitene kadar günde 1 kaşık, yemeğin üzerine dökerek veya içerek tüketilir.
- Taze veya kuru ısırganotu ezilir ve sirke ile yoğrulur. Sonra yağlı kağıda sürülür, varisli bölgeler ve basur üzerine konup sabitleştirilir. 10-12 saat bekletildiğinde iltihabı akıtır, şişlikleri dağıtır.
- 1 çorba kaşığı keten tohumu 100-150 gr. sıcak suyla 1,5-2 saat demlenmeye bırakılır ve sabah-akşam içilir. Veya 1 çorba kaşığı keten tohumu öğütülür ve bal şurubu ile yutulur. Keten tohumu içtikten sonra zencefil çayı içilir. Keten tohumu sadece tane olarak veya taze öğütülmüş olarak kullanılır.
- 30-40 gün süreyle çimlenmiş buğday kullanılır.
- Çay olarak papatya, kekik, ısırganotu, yeşil çay ve keten tohumu sırayla kullanılır.
- Patlıcan sapları kurutulup ince öğütülür ve sabah-akşam 1 tatlı kaşığı, suyla yutulur ve basur memeleri üzerine konur.
- Kurutulmuş kapari iyice dövülüp suyla içilir.
- Nane ile yoğurt suyu birlikte içilir. Ayrıca fil hastalığına da iyi gelir.

Kabızlık varsa

- Eşit miktarlarda sinameki + kişniş tohumu veya ısırganotu öğütülerek, yemeklerin üzerine serpilir. Bu karışımlar karın ağrısı yaparsa, sinamekinin miktarı, karın ve büyük abdest rahat olacak şekilde azaltılır.

Basur tedavisi

Ağrıyan basur memelerine

- Rendelenmiş patates + bal karışımı veya öğütülmüş çörekotu + zeytinyağı karışımı, veya bal + kepek karışımı yağlı kağıda yerleştirilir, basur memelerine konarak sabitleştirilir.

Bir başka çözüm

- 7 - 11 tane sülük makat etrafına yerleştirilir. Bacaklardaki varislere de aynı metod uygulanır.

Kuyruk sokumundan hacamat yaptırılır.

Veya

Uylukların iç kısımlarına kupa çekilir. ("Kupa Çekme" bölümüne bakınız.)

Basur memeleri kanarsa

Basurdan gelen kan koyu renkli ise, kanamayı durdurmak doğru değildir. Vücut bu kanamayla hem kandaki toksinlerden ve atıklardan kendini temizler, hem de kan fazlalığından kurtulur. Bu kanamayı durdurmaya çalışmak, sağlığa zarar verir. Kanamayla atılmayan fazlalık ve zehirli maddeler vücutta toplanarak paraproktit, menenjit, verem, sedef, vitiligo, kanser ve cüzzama sebep olabilir.

Kanın rengi kırmızıya dönüşürse

- Çörekotu veya hurma çekirdekleri kavrulup öğütülür, veya yumurta kabuğu kavrulup dövülür. Temiz bir beze serpilerek basur memeleri üzerine konur.

Basur memeleri iltihaplanır fakat kanamazsa

- Acı kavun rendesi, taze ve ince öğütülmüş acı badem ve bal eşit miktarlarda katıştırılıp makat içine sürülür. Aynı zamanda basur memeleri üzerine konarak yağlı kağıtla üstü kapatılır ve bir müddet bekletilir.

Veya

- Taze öğütülmüş çörekotu, bal ile karıştırılır ve aynı şekilde basur memeleri üzerine konur.

Veya

Basur memelerine sık sık kınayağı sürulür. Kınayağı basur memelerinin açılmasını, iltihabın ve kanın akmasını sağlar.

Varis tedavisi

Varis ağrılarını dindirmek için varisli bacaklara soğuk su tutulur.

- Taze veya kuru ısırganotu ezilir ve sirke ile yoğrulur. Sonra yağlı kağıda sürülür varisler üzerine sarılıp sabitleştirerek 10-12 saat bekletilir. Bu işlem iltihabı akıtır, şişlikleri dağıtır.
- Varisler üzerine önce elma sirkesi sürülür; 1 saat sonra basur tedavisinde anlatılan şekilde hazırlanan çörekotulu zeytinyağı sürülür. Bu uygulamaya 1-2 ay devam edilirse iyi sonuç alınır.
- Günde bir defa 5 gr. üzerlik tohumu suyla yutulur. 2 hafta boyunca kullanılırsa, varise çok iyi gelir.
- Yarım çay kaşığı muskat rendesi veya 1/6 muskat parçası her gün ağızda eritilerek yutulur. Yılda 2 hafta buna devam edilir. Tabipler, varise karşı, eski zamanlardan günümüze kadar muskattan (küçük hindistan cevizi) daha iyi ilaç bulamamışlardır.

Bağırsaklar düzelince, basur yok olur ve insan onun varlığını unutur. Varis görüntüleri tamamen düzelmese de, herhangi bir rahatsızlık vermez.

Yaraya dönüşen varislerin tedavisi için "Yaralar" bölümüne bakınız.

Karaciğer Hastalıkları

Karaciğerin Fonksiyonlarından Bazıları

- Karaciğer, sindirim sistemi ile kana geçen tüm maddeler için bir süzgeç görevi görür.
- Enerji kaynağı olan glikoz ve vitaminleri vücudun ihtiyacı olduğunda kullanmak üzere depolar.
- Safra asitlerini sentezleyerek, besinler ile aldığı yağların ve yağda eriyen vitaminlerin emilimini kolaylaştırır.
- Hazım sisteminden gelen protein, karbonhidrat, yağ gibi besin parçalarını daha da ince parçalara ayırır ve bunlardan vücudun tabiatına uygun yağ, iyi huylu kolesterol, enzim, glikoz, protein, vitamin gibi gerekli ana maddeleri üretir. Böylece ikinci hazım tamamlanmış olur. Bu

hazım sonucunda oluşan besin maddelerini kana gönderir, zararlı maddeleri ise nötralize eder.

- Kanın pıhtılaşmasını ve suyun damar içerisinde durmasını sağlayan proteinler karaciğerde üretilir. Karaciğerin bu işlevi kanama ve ödemlere engel olur.

Kronik Toksik Hepatit

Karaciğer zararlı maddeleri vücuttan uzaklaştırır. Örneğin, vücudun çalışması sırasında oluşan veya sindirim yoluyla gelen pek çok zararlı maddenin ve alınan ilaçların kalıntılarını nötralize eder ve çıkartır. Ancak, karaciğere gelen zararlı madde miktarı, karaciğerin nötralize etme ve dışarı atma kapasitesini aşarsa, karaciğerin dokularında depolanır. Karaciğerdeki bu depolar dolunca da kanda birikmeye başlar. Atık ve toksik maddenin toplandığı dokularda iltihaplanma olur veya çöplükdeki çöpler gibi yanma başlar ve bu durum kronik toksik hepatite neden olur.

Tıpta "belirtisiz hepatit" veya "asemptomatik hepatit" denilen bir terim vardır. Aslında belirtisiz hepatit yoktur. Mantıklı düşünülürse, ilk bakışta karaciğerle alakası olmadığı zannedilen kalp damarlarında, beyin damarlarında veya herhangi bir damardaki tıkanma, böbrek hastalıkları, böbrek taşları, safra kesesi taşları, alerji, cilt hastalıkları gibi hastalıkların nedeninin kronik toksik hepatit olduğu anlaşılır. Katkılı gıda ve GM ürünlerinin çoğalmasıyla kronik toksik hepatit de yaygınlaşmakta ve özellikle gençlerde çok sık görülmektedir. Bugün 5 yaşın altındaki çocukların çoğu, suni gıdalarla beslenenlerin hemen hepsi bu hastalığa yakalanmış durumdadır.

Kronik toksik hepatite zemin oluşturan kimyasallar: Antikonvülzanlar, antidepresanlar, sentetik hormonlar, antibiyotikler, anestezikler ve antiromatizmal ilaçlar gibi bütün tıbbi ilaçlar, kimyasal saç boyaları, gıda katkı maddeleri, tarım ilaçları, bütün detarjanlar, zehirli maddeler ve benzerleri.

Viral Hepatit

Viral hepatit, A, B, C, Delta, E, G virüsleri veya Herpes benzeri virüsler nedeniyle oluşan iltihaplı reaksiyonlardır. Bütün viral hepatitler bulaşıcıdır: A ve E hepatitleri yiyecek-içeceklerle, B, C, Delta ve G hepatitleri kan ve vücut sıvıları vasıtasıyla veya yakın temasla geçebilir.

Bazı hastalar, kanında hepatit virüsü ve karaciğer fonksiyonunda bozukluk bulunduğu halde, hiçbir belirti vermeden ve sarılık olmadan hepatit geçirebilir. Bazı hastalarda ise halsizlik, iştahsızlık, bulantı, kusma, karın, sırt veya eklem ağrıları, kaşıntı, göz aklarında ve ciltte sararma, idrar renginde koyulaşma gibi belirtilerden biri veya birkaçı görülebilir. Kanında hepatit virüsü bulunduğu halde, karaciğer fonksiyonunda hiçbir hastalık belirtisi göstermeyen kişiler taşıyıcı olarak tanımlanırlar. Hastalığı bulaştırmada onlar da hastalar kadar tehlikelidir.

Ancak, sağlıklı karaciğer, virüslerin yaşayabilmesi için müsait bir ortam değildir. Sağlıklı karaciğer dışarıdan gelen virüsü tekrar dışarı atar. Yalnızca, zararlı yemek alışkanlıkları olan, kronik hazım yetmezliği çeken ve Kronik Toksik Hepatite zemin oluşturan kimyasalları kullanan bir insanın karaciğerinde toksik madde ve atıklar toplanır. Bu kişinin karaciğerinde virüsler çoğalarak, karaciğeri temizleme vazifelerini yerine getirmeye başlarlar. Virüsler karaciğerdeki toksinleri temizleyebildiği müddetçe hastalık belirti vermez. Ancak toksin miktarı virüslerin temizleme kapasitesini aşacak boyuta geldiğinde hepatit belirtileri görülmeye başlanır.

Kanında hepatit virüsü bulunduğu halde, karaciğer fonksiyonunda hiçbir değişim göstermeyen taşıyıcıların durumu buna delildir.

Viral hepatitin tedavisi kolaydır. Hasta ne kadar genç ve hastalık ne kadar yeni ise iyileşme de o kadar kısa sürede gerçekleşir.

Yeni hastalanan genç hastanın tedavisi:

1. gün

- Tedaviye kusmayla başlanır ("Genel Tavsiyeler" bölümüne bakınız.)
- Kustuktan 2-3 saat sonra 1 çorba kaşığı magnezyum sülfat (İngiliz tuzu, glaubren tuzu) 1 bardak su ile içilir.
- 2-3 saat sonra, yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki + 100 gr. turp yaprağı suyu + 100 gr. su + biraz safran karıştırılıp içilir. Turp yaprağı suyu yerine hindiba suyu veya demlenmiş papatya çayı veya demlenmiş pelinotu çayı kullanılabilir. Bu çaylar, bir tatlı kaşığı papatya veya pelinotu 150 gr. kaynar su ile 15 dakika demlenip süzülerek hazırlanır.

Bundan sonra, hastanın koltuk altından ölçülen ateşi 38 dereceden yüksek değilse, omuzdan başlayarak 12. kaburga altına kadar, ertesi gün ise sağ

ve sol göğüs altından göbek deliği hizasına kadar 4'er kupa çekilir. Hastanın ateşi yüksek ise, ateş inmeye başlayınca kupa çekilir.

2. günden başlayarak 3 gün boyunca

- Elma, greyfurt, semizotu ya da havuç sularından biri suyla karıştırılarak günde 4-5 defa içilir. Günde 3 defa da pelinotu çayı içilir. Ancak hastanın canı içmek istemiyorsa, içmeye zorlamamalı, bu üç gün boyunca aç kalmalıdır.

Veya

- Sabahtan öğleye kadar havuç suyu + elma suyu karışımı, sonra ikindiye kadar greyfurt suyu, sonra akşama kadar semizotu suyu içilir. Meyve sularının arasında aynı şekilde pelinotu çayı içilir.

Elma ve greyfurt suları birbiriyle karıştırılmamalıdır. Ancak elma suyu, havuç suyu ile; havuç suyu, semizotu suyu ile, havuç suyu ıspanak suyu ile karıştırılabilir. Greyfurt yerine limon suyu da içilebilir. Kışın semizotu suyu yerine, kırmızı pancar suyu, havuç suyu ile karıştırılarak içilebilir.

Bu 3 gün boyunca başka hiçbir şey yenmez.

- **Birinci ve ikinci gün** dizlerden hacamat yaptırılır. Hacamat yaptırmak yerine makata 9-11 tane sülük konabilir. Sülükler düştükten sonra makata kupa çekilir.

Bu 3 gün içinde karşılaşılan kusma, her tür hepatit için faydalıdır, iyileşmeyi çabuklaştırır. 1 kaşık zeytinyağını 1 bardak ılık su ile karıştırıp içmek, kendiliğinden kusamayanlara yardımcı olabilir.

Bu 3 günden sonraki 7 gün boyunca

- Hergün **öğleye kadar** yukarıda anlatılan karışımlar yukarıda anlatıldığı gibi içilir.
- **Öğlen** isteyen istediği kadar meyveyi birbiriyle karıştırmadan yiyebilir. İncir, üzüm, elma, greyfurt, erik, vişne veya karpuz olabilir.
- **Akşam** rendelenmiş havuç ve kırmızı pancar, ıspanak, pırasa, soğan, sarımsak, semizotu ve turp yaprağı ile yapılmış sebze salatası yenir. Salataya limon suyu ve zeytinyağı eklenir. Salata ile birlikte bir avuç kavrulmamış badem veya kavrulmamış antep fıstığı yenebilir.
- **Uykudan önce** yağsız yoğurt suyuna bal ve biraz kaya tuzu eklenir ve içilir.

Ancak tedavinin 4. gününde ateş veya sarılık hâlâ devam ediyorsa

- **4. gün sabah** ilk önce 70-100 gr taze sıkılmış hindiba veya ısırganotu suyu + 50 gr. su + yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki + biraz safran karıştırılıp içilir. Isırganotu yerine 100 gr. turp yaprağı suyu, demlenmiş papatya çayı veya demlenmiş pelinotu çayı kullanılabilir.

Uyarı: Bu tür acı karışımlar tatlandırmadan içilmelidir.

- Sonra **öğleye kadar** anlatıldığı şekilde sebze suları içilir.
- **Öğleden sonra** bir fincan yeşil mercimek + 1 çay kaşığı tane kimyon + 1 tatlı kaşığı kadın tuzluğu kuru meyvesi veya kabuğu + yarım çay kaşığı çemenotu kaynatılır, sonunda zencefil eklenir ve ateş kapatılır. Biraz soğuduktan sonra ezilmeden süzülür ve süzülen su ılık olarak yudum yudum içilir. Yeşil mercimek yerine arpa da kullanılabilir.
- **Uykudan önce** yağsız yoğurt suyuna bal ve biraz kaya tuzu eklenir ve içilir. Ve böylece 7 gün tamamlanır.
- **Bu 7 gün içinde 4. gün** yarıyarıya suyla karıştırılmış acı kavun suyu avuç içine dökülür ve başı öne doğru eğerek, burundan genize kadar çekilir. 3-5 saniye tuttuktan sonra, sümkürmeden dışarı akmasına izin verilir. Bir defadan fazla çekmek doğru değildir. 2-3 saat sonra hapşırma ve burun akıntısı başlar. Akıntı 1-2 gün sürebilir. Bu işlemden sonra gözlerdeki ve derideki sarılık hemen geçer. Ancak biraz baş ağrısı olabilir, bu doğaldır. Acı kavun suyu yerine acı kavun yağı veya çörekotu yağı da kullanılabilir. ("İlaçlar" bölümü "Acı Kavun" konusuna bakınız.)

Veya

- Burna aynı şekilde elma ya da üzüm sirkesi de çekilebilir. Fakat sirkeyi 7-10 saniye burunda tutmak ve günde 3-4 defa tekrarlamak gerekir.
- **5. gün** sabah kürek kemikleri arası ve sağ kürek altına;
- **6. gün** ise sağ ve sol göğüs altına 6'şar sülük konur. Sülükler düştükten sonra ısırılan noktalara kupa çekilir.

Sülük mevsimi değilse, omuzlar, kürek kemikleri arası ve kürek kemikleri altına hacamat yaptırılır. 10 gün sonra bu işlem tekrarlanır.

Böylece karaciğeri temizleme hazırlığı tamamlanır.

- **7 gün tamamlandıktan sonra** 1 gün boyunca suyla karıştırılmış elma su-

yu içilir ve saat 19:00'dan başlayarak karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temızlemesi" bölümüne bakınız.)

- Temizleme yapıldıktan sonra beslenmeye dikkat edilir ve bir hafta sonra 3 gün aç kalınır. Açlıktan bir hafta sonra sonucu görmek isteyenler kan tahlili yaptırabilir.

Tedavi başlangıcından itibaren, 1-3 ay boyunca virüs kanda dolaşabilir, fakat zarar vermez. Bir süre sonra da kendiliğinden kaybolur. Çünkü temizlenmiş karaciğer artık virüslerin yaşayabileceği uygun bir ortam değildir.

Sağlığı kazandıktan sonra kaybetmemek için haftada 1 defa 36 saatlik açlık orucu tutmak, tıbbi ilaçları, katkılı hazır yiyecekleri ve içecekleri kullanmamak, karışık ve birbirine ters yiyecekleri birlikte yememek, zehirli maddelerle hiçbir şekilde temas etmemeye özen göstermek yeterlidir.

- **Hasta anne sütü alan bir bebek** ise 2-3 gün aç bırakılmalıdır. Açlık bittikten sonra 50 gr. zeytinyağı ile lavman yapmalı, ondan sonra azar azar emzirmelidir. Bebek açlık yaparken annesi bu süreyi meyve suyu içerek geçirmeli, sütünü sağarak atmalı ve bağırsak tedavisine başlamalıdır.

- Eğer hasta **2-5 yaşında çocuk** ise bu durumda, çocuğu hemen 2-3 gün aç bırakmak, açlık bittikten sonra 100 gr. zeytinyağı ile lavman yapmak, sonra 7 gün boyunca greyfurt, elma, havuç suyu ve bal şurubu içirmek, meyve ve karpuz yedirmek gerekir.
- Açlık bittikten sonra 2. gün kürek kemikleri altına hacamat yaptırılır veya sağ kürek kemiği altına 3 tane küçük sülük konur. Sülükler düştükten sonra kupa çekilir.

Bu 7 günlük tedaviden sonra, artık çocuğa, margarin ve rafine edilmiş sıvı yağlar ile hazırlanan yiyecekler, katkılı hazır yiyecek ve içecekler, karışık yemekler, beyaz ekmek yedirilmemeli, süt içirilmemelidir. Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu, doğal üzüm pekmezi ve meyve vermeye devam edilmelidir. İstenirse, günde bir öğün yemek yedirilebilir.

- **5-10 yaşındaki çocuklara** 150-200 gram zeytinyağıyla lavman yaptıktan sonra 3 gün açlık yaptırılır. Sonraki 3 gün elma suyu içirilir ve 3. gün saat 19:00'dan başlayarak karaciğer temizlemesi yaptırılır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)
- **Hasta yaşlı** ise "Kronik hepatit tedavisi" uygulanmalıdır.

Güler G yaş 32, İstanbul

Bir yaşımda zatürre geçirmişim ve antibiyotik iğne yapılmış Ailem fasulye, mısır yetiştirirken böcekler, kaplumbağalar yemesin diye çok DDT kullanırlardı. 20 yaşımda evlendim 3 aylık evliyken 2 aylık bir bebek düşürdüm. Doktorlar rahim içi çok kazındığı için tekrar hamile kalma ihtimalimin yüzde 5 olduğunu söylediler. İlk düşükten sonra dengem bozuldu, psikolojik tedavi görmeye başladım. Rahim filminden sonra kısır olduğumu söylediler. Hemen sonra hamile kaldım. Hamilelik boyunca 9 ay aşerdim. Doğumdan 9 ay sonra tekrar hamile kaldım fakat bebeğim 5 aylıkken karnımda öldü. Yarım saatten fazla süren bir kürtajla alındı. Bu düşüğün sebebini araştırırken doktorlardan biri kanında mikrobik bir hastalık var ama ne olduğunu bilmiyorum diyerek bir sürü tahlil yaptırmamı istedi. Bu arada yine psikolojik tedaviye başladım. 2 sene boyunca Seroxat, Dideral ve Atarax kullandım. Gidip geldikçe çok meşhur olan doktorun kendisinin hasta olduğunu gördüm ve tedaviyi bıraktım.

Bir süre sonra yeniden hamile kaldım. Aşırı mide bulantısı, baş dönmesi, halsizlik ve baygınlık şikayetiyle doktora gittim ve yapılan tahlillerde MCV çıktı. Hemen bebeği aldırmam gerektiği, yoksa enzimler artacağı için hastalığımın ağırlaşacağı söylendi. Eşimle birlikte bebeği aldırmamaya karar verdik. Çapa Hastahanesinde beni takip eden doktor "Doğumdan sonra Çapa ile nikahlanacaksın, biyopsi dersem biyopsi, tahlil dersem tahlil, ben ne dersem onu yapacaksın" dedi. İkinci doğumum da ilki gibi sezaryenle oldu. Doğumdan sonra enzimler yükselmişti. Çocuğa da Hepatit-C geçer diye emzirmeme izin vermediler. Bu beni çok yıktı. Bebeğime bir köpek yavrusu gibi davranmaları, iki eldivenle, parmak uçlarıyla alıp koymaları da beni çok üzüyordu.

Doğumdan sonra 1 ay dolmadan karaciğer biyopsisi yapıldı. Artık hergün hastahanelerdeydim. Beni tekrar psikoloğa gönderdiler. Verilen ilaçlardan sonra şiddetli baş ağrıları başladı, öyle ki kafamı duvarlara vuruyordum. Bu ilaçlar beni iyice hasta etmiş, çok sinirli, hırçın olmuştum ve midemde gastrit başlamıştı. Artık öleceğimi düşünüyor, küçücük çocuklarıma başlarının çaresine bakmaları için iş yapmayı öğretiyordum. Başağrılarım geçmeyince başka bir dok-

tora gittim, o da bana Zemix isimli ayda bir alınan bir ilaç verdi. Onu içtiğimde delireceğimi sanıyordum, beynim uyuşuyor, heryeri kan olarak görüyor, elime bir bıçak alıp efendimi ve çocuklarımı kesmek istiyordum.

Devamlı karnım şişiyordu. Doktorlar 30 yaşımda siroz olacağımı, ömrüm 50 yılsa 40 yıla düşeceğini söylüyorlardı. Fakat genç olduğum için karaciğer nakli yaptırabileceğimi söylediler. Efendim bana sürekli "Merak etme Hepatit-C'nin tedavisi yok deseler de devasını Allah karşımıza çıkaracak" diyordu.

Bu sırada efendimin bronşoktozi olan bir arkadaşına, tedavi gördüğü Süreyya Paşa ve Yedikule Göğüs Hastahanesindeki doktorlar "Bizim yapacak birşeyimiz yok. Sen inançlı insansın evine git rahat rahat ölümü bekle" demişlerdi. O da Aydın Hanım'ın tedavisini uygulamaya karar vermiş, 3 defa 3 günlük açlıktan sonra iyileşmişti. Bunu görünce ben de Aydın Hanım'a muayeneye gittim. Bana tedavimin çok kolay olduğunu söyledi. Yıllardır Hepatit C'nin tedavisinin olmadığını duyduğum için buna inanamıyordum. 7 tane 3 günlük açlıktan sonra ne hepatit, ne migren, ne romatizma, ne de lif yırtılmasından eser kalmamıştı. Allah Aydın Hanım'dan razı olsun.

Kronik Hepatit Tedavisi

Kronik hepatitin tedavisine mide ve bağırsak tedavisiyle başlanır, sonra karaciğer temizlemesi yapılır ("Mide ve Bağırsakların Tedavisi" ve "Karaciğer Temizlemesi" bölümlerine bakınız.) Açlık günlerinde hacamat yaptırılır veya sülük konur.

Karaciğer temizlemesinden sonra, karaciğeri güçlendirmek için:

- Her sabah 20 mg. arı sütü, 1 tatlı kaşığı balla birlikte ağızda eritilerek yutulur. Balı sevmeyenler bir çay kaşığı balla yetinebilirler. Öğleye kadar meyve yenir veya meyve sıkılıp, suyu içilir. Karaciğer için en iyi meyveler incir, üzüm, karpuz, elma, greyfurt ve limondur.
- Öğleden sonra aç karnına 1 çay kaşığı polen, 1 tatlı kaşığı balla birlikte yenir. Baldan ve tatlı meyveden başka tatlı yenmez.
- Günde bir defa yemek ile yanında yeşillik, sarımsak, kırmızı pancar, ıspanak, semizotu salatası yenir.

- Haftada 2 defa yeşil mercimek öğütülmemiş kimyon ve çemenotu ile kaynatılır, zencefil eklenir ve ezilmeden süzülüp suyu içilir. Yeşil mercimek yerine arpa da kullanılabilir.

Böylece 1 ay devam edilir.

Arı sütü ve polen bulunamazsa yerine aşağıdaki karışım hazırlanır

- 30 gr. kuru zencefil + 15 gr. tarçın kabuğu + 300 gr. su karıştırılıp bir gece bekletilir. Sabahleyin yumuşayan zencefil ince ince kesilir, aynı suyun içinde tarçın kabuklarıyla beraber 10-15 dakika süreyle kısık ateşte kaynatılır. Sonra 1 kilo taze incir eklenir. Taze incir yerine 300 gr. doğal bir şekilde kurutulmuş incir suyla ıslatılıp bir gece bekletilerek kullanılabilir. Kaynama derecesine geldikten sonra 1 bardak şeker eklenerek ateş kapatılır. 1-3 saat beklettikten sonra tekrar ocağa konarak, 10-15 dakika kısık ateşte kaynatılarak ateş kapatılır. Bu defa 5-6 saat bekletildikten sonra yarım kilo bal eklenerek, 3-5 dakika kısık ateşte kaynatılır. Ateşi kapattıktan hemen sonra aşağıda anlatılan şekilde önceden hazırlanan safran eklenir ve 2-3 gün beklettikten sonra kullanmaya başlanır. Günde 1-2 defa, 30-50 gram şurup, ılık su ile aç karnına içilir, meyvesi, tarçını ve zencefili de yenir.

Not: Doğal bal bulunamazsa doğal şeker kullanılabilir.

Safran hazırlama

Safran iplikçiklerinden bir tutam alınır, 100-150 gr. sıcak su ile karıştırılır ve bir gün bekletildikten sonra süzülerek kullanılır.

Yukarıdaki bir aylık tedaviden sonra:

- Her sabah 1 çorba kaşığı taze öğütülmüş veya dövülmüş çörekotu + 1 çorba kaşığı öğütülüp elekten geçirilmiş civanperçemi + 1 çorba kaşığı bal karıştırılır, ikiye bölünür ve öğlene kadar iki defada yeşil çay ile yutulur. Acıkınca elma suyu, greyfurt suyu, havuç suyu içilebilir fakat öğlene kadar başka bir şey yenmez. Öğleden sonra mizaca uygun bir yemek yenebilir. **3-5 gün** bu şekilde devam edilir.

Bundan sonra:

- Her akşam 1/2 çay kaşığı öğütülmüş sinameki + 70-100 gr. hindiba yaprağı suyu + 50 gr. su + biraz safran karıştırılıp içilir. Hindiba yaprağı suyu yerine ısırganotu suyu, 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil suyu, turp yaprağı suyu veya demlenmiş papatya çayı kullanılabilir.

Bu ilaca, kabızlık yoksa haftada iki-üç defa, kabızlık varsa, her akşam olmak üzere **1 hafta** devam edilir. Sinameki, burada, kanı ve karaciğeri temizleme amacıyla kullanılır.

Bu **10-12 günlük kür**, her 3-6 ayda bir tekrarlanır. 2-3 ay sonra iyileşmeyi görmek için doktor kontrolüne gidilebilir.

1-2 yıl boyunca, haftada bir defa 36 saatlik açlık orucuna devam edilir. 7 defa 3 günlük açlık, sonra da 10 günlük açlık yapmak karaciğeri mükemmel duruma getirir.

Karaciğeri temizleme ve güçlendirme özelliğine sahip ısırganotu, kereviz, kereviz yaprağı ve suyu, maydanoz, kişniş, hindiba, çörekotu, safran ve zencefil zaman zaman ara vererek fakat daima kullanılmalıdır. Bunlar, yerine göre taze veya kuru olarak, çay olarak, yemek veya salataya katılarak kullanılabilir.

Bu tedaviyi yılda bir defa tekrarlamak gerekir.

198 Siroz

Karaciğer sirozunun en önemli nedenleri, önceden geçirilen viral veya toksik hepatit, alkol bağımlılığı veya kronik kalp yetmezliğidir. Fakat bazı siroz vakalarında, hastanın hikayesinde alkol bağımlılığı, kalp yetmezliği ya da viral hepatite rastlanmaz. Bu insanların hastalığı tamamen kronik asemptomatik toksik hepatit ve zararlı yeme alışkanlığına bağlıdır. Yemekten sonra meyve yemek bu hastalığa yol açan en önemli sebeplerden biridir. ("Birbirine Ters Yiyecekler" ve "Karışık Yemek" bölümlerine bakınız.)

Karaciğer sirozu bir nedene değil, birçok nedene bağlı olsa da, oluşum süreci değişmez. Karaciğer hücrelerine zarar veren herhangi bir etkenden dolayı hücrelerin yerini bağdokusu alır. Aşırı çoğalan bağdokusu daha sonra yakınındaki hücre ve damarları sıkıştırır. Böylece karaciğerde kan dolaşımı ve oksijen yetersizliği daha da artar. Sirozun aşırı bağdokusu üretimi kan dolaşımı bozukluğuna, kan dolaşımı bozukluğu devamlı zehirlenme ve iltihaplanmaya, devamlı zehirlenme ve iltihaplanma ise bağışıklık sisteminin tepkisine yol açar.

Siroz hastalığının tedavisi çok zor olmakla beraber, iyileşme, karaciğerdeki hastalığın evresine ve hastanın yaşına bağlıdır.

Hastalığın son evresinde karaciğer büyüyebilir ya da küçülebilir.

Siroz Tedavisi

4 hafta boyunca Davud aleyhisselam orucu yapılır: 1 gün aç kalınır, 1 gün bitki çayı ve üzüm suyu, elma suyu, greyfurt suyu, limon suyu gibi meyve suyu içilir; incir, karpuz yenir.

Örneğin:

- **Birinci gün** aç kalınacak, ikinci gün ise **öğleye kadar** meyve suları içilecek, **öğleden sonra** akşama kadar meyve, salata yenecek, zencefil veya kuşburnu çayı içilecek ve uykudan önce 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu ile içilecek, ertesi gün tekrar aç kalınacak...

Bu arada tercihe göre, istenirse meyve suyu yerine sebze suyu içilir ve meyve yerine salata yenebilir.

Sebze suyu olarak

- Havuç suyu + kırmızı pancar suyu karışımı,
- Pancar suyu + semizotu suyu karışımı,
- Kırmızı pancar suyu + ıspanak suyu karışımı,
- Havuç suyu + elma suyu karışımı

1/4 oranında su karıştırarak kullanılabilir.

İstenirse, ıspanak, semizotu, hindiba, maydanoz, kuru soğan, yeşillik, kabak, havuç, kırmızı pancar, kereviz, sarımsak ile salata yapılabilir. Salata üzerine 1 çorba kaşığı sarımsaklı zeytinyağı gezdirilir ve bol limon suyu eklenir. **Başka hiçbir şey yenmez.**

- **1. hafta bittikten sonra,** sülük mevsimi ise sülük tedavisine, mevsimi değilse hacamat yaptırmaya başlanır. ("Hacamat" ve "Sülük Tedavisi" bölümlerine bakınız.)
- **4 hafta sonra** 3 günlük açlık ve arkasından karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi" 3. Gün bölümüne bakınız.)

Karaciğer temizlendikten sonra

- Haftada 2 gün olmak üzere özellikle pazartesi ve perşembe günleri, 36 saatlik oruçlara devam edilir.
- Oruç tutulan günlerin dışındaki diğer 5 gün meyve suyu içilir, meyve ve sebze yenir, elma suyu + bal veya arı sütü + polen kullanılır
- Haftada 2 defa hafif yemek yenebilir. Yağ olarak sadece sarımsaklı

zeytinyağı, yağsız pişirilen yemeğin üzerine gezdirerek veya salata ile kullanılır.

Oruç tutulmayan günler için örnek beslenme programı

- Greyfurt veya elma suyu içilir. (saat 07:00)
- 1 tatlı kaşığı bal, 20 mg arı sütü ile ağızda eritilerek yutulur. (saat 09.00)
- 100 gr. havuç suyu + 100 gr. elma suyu + 50 gr. su yudum yudum içilir. (saat 11:00)
- 150 gr. havuç suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 50 gr. su içilir. (saat 13:00)
- 1 tatlı kaşığı bal + 1 çay kaşığı polen yutulur, su veya zencefil çayı içilir. (saat 15:00)
- İncir, üzüm, hurma veya karpuz yenir. (saat 15:30)

- Havuç ve kırmızı pancar rendelenir, sarımsak veya soğan, semizotu, ıspanak, yeşillik ve limon suyu ile salata yapılır. Üzerine 1 çorba kaşığı sarımsaklı zeytinyağı gezdirilir. Ekmek yerine bir avuç badem ile 3 tane acı badem yenir. (saat 17:00) Haftada 2 defa bu saatte sebze yemeği, et veya balık salata ile yenebilir. **"Et" bölümünden mizaca uygun olan et seçilir.**
- Yemek yenmeyen 3 günde uykudan önce 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu içilir. (saat 21-22:00)

Arı sütü ve polen bulunamazsa,

- 1 kahve kaşığı kavun çekirdeği + 1 çay kaşığı turp tohumu + 1 kahve kaşığı yeşil mercimek öğütülür, 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. su karışımıyla yutulur. Acıkınca yukarıda anlatıldığı şekilde meyve veya sebze suyu içilir.

Haftada 2 defa salata yerine yenebilen yemekler

Kabak, kereviz, taze fasulye, balkabağı veya semizotu yemeği ya da üzüm yaprağı, pazı veya karalahana dolması. Yemeğin üzerine 1 çorba kaşığı sarımsaklı zeytinyağı gezdirilebilir. Yemekle birlikte 50-60 gr. saçta pişirilmiş kepekli ekmek veya haşlanmış pirinç yenebilir.

Bir öğünde yenilen yemek veya içilen sıvı miktarı 250 gramdan fazla olmamalıdır. Bu çok önemli bir husustur ve buna hayat boyu riayet etmek gerekir.

1 ay sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra kireç temizlemesi, bir sonraki hafta böbrek ve mesane temizlemesi, daha sonraki hafta kan temizlemesi yapılır. Bu temizlemelerin tamamı bittikten bir hafta sonra ise 3 günlük açlıklara başlanır, 7 gün arayla 7 defa yapılır. Son olarak da bir hafta sonra 10 günlük açlık yapılır. ("Açlıklar" bölümüne bakınız.)

Sonra:

Haftada 1 gün oruç tutmayı hiç bırakmadan, her hicrî ayın 13, 14, 15. günlerinde 3 günlük açlık yapılır ve 3 ayda bir hacamat yaptırılır. Bu arada haftada 1-2 defa mizaca uygun olan et, 1 defa balık, 2 tane çiğ veya 3 dakikadan fazla kaynatılmamış taze köy yumurtası, 1-5 defa yoğurt veya kefir yenebilir. Ancak besinlerin %60'ı yeşillik, sebze, zeytinyağı, bal, zencefil, taze meyve veya doğal yollarla kurutulmuş meyve, özellikle, üzüm, incir, hurma, elma kurusu olmalıdır. Taze veya kuru inciri zeytinyağına batırarak; yoğurdu sarımsak veya yeşillik ile; eti, yumurtayı ve balığı biraz tuz ve bol yeşil sebze ile; balı zencefil, ceviz veya bademle; zeytinyağını limon suyu, sarımsak ve yeşillikle yemek gerekir.

Uyarı: 7 günlükten daha bayat olan yumurta kullanılmamalıdır.

Bu tedavinin sonunda hasta iyileşebilir ve kendini çok iyi hissedebilir. Fakat hastalığın karaciğerin bazı bölümlerinde yaptığı tahribatı düzeltmek imkansızdır. Karaciğerin hastalıktan kurtulan bölümlerinden sağlıklı organın gösterdiği performans beklenemez. Bunun anlamı, hastanın, artık görevini tam yerine getirebilecek bir karaciğeri olmadığı ve ona yüklenmemesi gerektiğidir. Aksi takdirde eski haline dönmesi işten bile değildir. "Düzenli yemek" bölümündeki Tavus Kuşunun hikayesinden ibret almak gerekir.

Sağlıklı insan kendisine kaç adet rızık vadisi kaldığını anlamayabilir, fakat siroz hastası anlamak zorundadır. Belki 2, belki 1 vadisi kalmıştır ve kararını da buna göre vermelidir.

Hastanın karnında su toplanmışsa (istiska), şu ilaçlar kullanılır:

- Bir baş sarımsak + 10 tane dalından yeni koparılmış yeşil zeytin + 1 havuç + 500 gr. su karışımı pişirilir, ezilip süzüldükten sonra içilir.

- Kurutulmuş acı kavun kökü öğütülür ve günde 1-3 defa 1/2 çay kaşığı aç karnına su ile alınır. İlaç, ilk önce günde bir defa 1/2 çay kaşığı, sonra günde iki defa, sonra da üç defa alınır. Bu şekilde karındaki sıvı atılımını en iyi sağlayan doz tespit edilir ve bu tespit edilen doza göre kullanılır. Kan grubu "O", "B" ve "AB" olanlar dozu yavaş yavaş yükselterek dikkatli almalıdır. Günde bir buçuk-iki çay kaşığından fazla içmememeli ve bir hafta içtikten sonra 1-2 hafta ara vermelidir. Fakat kan grubu "A" olanlar 3 kaşığa kadar ve 3-4 hafta boyunca ara vermeden içebilirler.

Veya

- 30 gr. kuru veya 100 gr. taze acı kavun kökü ince kesilir, 1 litre su ile 15 dakika düşük ateşte kaynatılır ve süzülür. Sonra kökün suyundan 100 gr. alınır, 200 gr. bal şurubu ile karıştırılarak yudum yudum gün boyunca içilir ve böylece 3 gün devam edilir. Sonra 3 gün ara verilir ve bir defa daha 3 gün tekrarlanır.

Uyarı: Acı kavun kullanırken ishal olunursa ishalin durması beklenir, ishal durduktan 3 gün sonra yeniden başlanır.

Dalak Büyümesi

Dalak, insanın bedeni için olduğu kadar maneviyatı için de çok önemli bir organdır.

Dalak büyümesine çeşitli hastalıklar neden olabilir. En sık karşılaşılan dalak büyümesi siroz, kan hastalıkları, çeşitli enfeksiyonlar ve bu hastalıkların kimyasal ve sentetik ilaçlarla tedavisine bağlı olandır.

Eski alimler dalağın hastalanmasında yetersiz çiğneme ve hazımsızlığı; varis, uyuz, kanser, sedef, fil hastalığı, kronik sıtma, karaciğer, kan, sinir ve ruh hastalıklarında ise dalağın hastalanmasını sebep olarak gösterirlerdi. Dalak hastalıklarında, tedaviye, beslenme alışkanlığını düzelterek, bağırsakları çalıştırarak, hacamat yaptırarak ve karaciğeri temizleyerek başlanır ve yemeği iyi çiğnemeye dikkat edilir.

Karaciğer temizlemesiyle beraber, dalak da temizlenir. Bağırsaklar yoluyla atılan kahverengi veya petrol renkli parçalar dalağın durumunun iyi olmadığını ve tekrar karaciğer temizlemesi yapmak gerektiğini gösterir.

Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra kan temizlemesi yapılır. Kan temizlemesinden 2 hafta sonra, gerekirse ikinci defa karaciğer temizlemesi yapılır.

Eskiden tabipler dalak hastalıkları için hazırladıkları ilacı hep sirke ile birlikte kullanırlardı. Dalak hastalıklarına, bilhassa enfeksiyonlara bağlı olan dalak büyümesine karşı ise semizotu ve defne yaprağının çok etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu yüzden temizleme günlerinin arasında **şu ilaçların kullanılması tavsiye edilir:**

- 4 gr. taze öğütülmüş yabani semizotu tohumu + 30 gr. üzüm sirkesi, **3 gün süreyle** günde 1 defa içilir.

Semizotu tohumu yerine turp tohumu veya balkabağının kurutulup öğütülmüş kabuğu aynı şekilde içilebilir.

- 10 gr. defne yaprağı (veya ceviz yaprağı) + 400 gr. su, 3 dakika kaynatılır, 30 dakika demledikten sonra süzülür ve küçük yudumlar halinde gün boyu içilir. **Buna da 3 gün devam edilir.** Semizotu tohumu kullanılarak hazırlanan ilaçla dönüşümlü olarak 3'er günlük kürler halinde 3 defa tekrarlanır.
- Taze sıkılmış 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. su karıştırılarak günde 2-3 bardak içilir.

Semizotu yemeye ve semizotu suyu içmeye ara verilmeden devam edilir. Daha şifalı olduğu için yabani semizotu kullanmaya gayret etmek gerekir. Ancak semizotu mevsimi değilse, lahana veya kırmızı pancar suyu veya mevsimine göre nar suyu su ile karıştırılarak içilir. Bu sebzelerin suları dalağın mizacına uygun olduğundan dalak hastalıklarına ve dalak hastalıklığına neden olan başlıca hastalıklara çok iyi gelir. Ancak beyaz lahana bağırsaklarda gaz yapıyorsa, brokoli kullanmak daha doğru olur. İncir, üzüm, nar, vişne, yeşil yapraklı sebze, kabak, balkabağı, kırmızı pancar, brokoli, beyaz lahana, bilhassa lahana kökü, ıspanak, semizotu yemek olarak yenirken aynı zamanda ilaç yerine de geçer. Salatalara bol limon suyu, yemeklere de hardal ve zencefil kullanılır. Yemeği günde bir defadan fazla yememek gerekir. Yemeklerin düzeni hakkında "Siroz" bölümüne bakınız.

Dalak hastalıklarına balkabağının kendisi de kabuğu da çok iyi gelir.

- Balkabağının dış kabuğu ince soyulur ve kurutularak öğütülür. Günde 1 tatlı kaşığı içilir.

- Balkabağı kabuğu ile pişirilir. Bal ve dövülmüş sarımsak ile karıştırılarak yenir.

Bu ilaçların içilmesine her Pazartesi günü ara verilerek 36 saatlik açlık yapılır. Ayrıca hicrî ayların 13,14,15. günlerinde sahur ve iftarı sadece su ile yapmak şartıyla 3 gün açlık yapmak ve bunu uzunca bir zaman sürdürmek gerekir.

Mevsime ve imkana göre aşağıdaki ilaçlar da kullanılabilir.

- Isırgan tohumu, bal ile yarı yarıya karıştırılarak günde 1 defa, aç karnına 1 çorba kaşığı yutulur. İki hafta devam edilir. Buna, kısa aralıklar vermek suretiyle 1 yıl boyunca çemen otu ile değiştirerek devam edilir.
- 1 tatlı kaşığı çemen otu ılık su ile karıştırılır, bal ile tatlandırılıp içine yedi damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. İki hafta devam edilir.
- Isırgan otunu çay olarak veya yemek üzerine serperek, ya da yemeğe katarak, zaman zaman kısa aralar vererek, devamlı kullanmak gerekir.
- Brokoli suyu veya beyaz lahana suyu, semizotu suyu veya kırmızı pancar suyu günde 1-2 defa olmak üzere birer bardak içilir. Ya da mevsimine göre, günde 1-2 bardak greyfurt veya nar suyu 1-2 yıl boyunca içilir.
- Dalak tıkanıklığını açma özelliğine sahip olan zencefil ve tarçın baharat olarak kullanılır.
- Acı badem, tıkanıklıkları, bilhassa karaciğer ve dalaktaki tıkanıklıkları açmada çok kuvvetli olduğu için, 3-4 tane acı bademi tatlı badem ile birlikte yemek de çok etkilidir.

Büyüyen ve sertleşen iltihaplı dalak için kompresler:

- Ezilmiş beyaz lahana yaprakları sirke ile karıştırılır ve yağlı kağıda sürülüp, dalak bölgesine sarılır.

Veya

- Kırmızı pancar sirkede kaynatılıp ezilir ve yağlı kağıda sürülerek dalak bölgesine sarılır; 3-4 saat bekletilir.

Büyüyen ve sertleşen iltihapsız dalak için kompresler:

- Yağlı kağıda bal sürülür. Balın üzerine öğütülmüş hardal tohumu serpilir ve dalak bölgesine sarılır. Sonra da 3-4 kat bez ile kapatılır ve mümkün olduğunca uzun süre (15-30 dakika) bekletilir.

Veya

- Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı ile veya zeytınyağının tortusu ile karıştırılıp dalak bölgesine konur. Sabaha kadar bekletilir. Bu kompres her türlü iltihaplı şişlikler için kullanılabilir.

Bu kompresler semizotu tohumu içilirken yapılırsa çok etkili olur.

- Dalak hastalıklarına karşı gebreotundan daha iyi bitki yoktur. Gebreotu veya tomurcukları kaynatılarak içilir veya kurutulmuş kökü veya kurutulmuş tomurcukları öğütülüp çavdar unu ile yoğurulduktan sonra dalak üzerine sarılır. Ancak dalak için gebreotunun en kıymetli kısmı kökünün kabuğudur. Taze kabuk kurutulmuş kabuktan daha kuvvetlidir.

Anemi *Kansızlık*

Kansızlığın dış belirtileri:

- Cilt soluktur, dil düzleşmiştir ve pütürleri kaybolmuştur (vitamin eksikliği).
- Dudak kenarlarında küçük çatlaklar oluşmuştur (ince bağırsaklarda rahatsızlık ve demir eksikliği).
- Cilt kurumuş veya pul pul olmuştur (tiroid hormonları eksikliği).

Kansızlığın Sebepleri:

- Kan üretiminde rol oynayan "B" grubu vitaminleri sadece sağlıklı bağırsaklarda üretilir. Vitamin ve daha pek çok zaruri madde üretimi ile meşgul olan bir takım mikroplar da bağırsaklarda yaşar. Yanlış beslenme alışkanlığı ve devamlı çekilen hazımsızlık sonunda midede çürüyen yemeklerin zehirli kalıntıları bağırsaklara iner ve orada yaşayan doğal, faydalı mikropları öldürür. Böylece vitamin eksikliği, demir eksikliği ve kansızlık ortaya çıkar.

Beslenme bozukluğu sonucunda oluşan hazımsızlıkla birlikte toksik ve atık maddeler karaciğer ve kanda birikmeye, organlarda tıkanıklıklar oluşturmaya ve dokuları olumsuz yönde etkilemeye başlar. ("Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" ve "Hepatit" bölümlerine bakınız.) Midede hazımsızlık ve karaciğerin toksin nötralize etme kapasitesindeki azalma tiroid bezinin dokularını etkiler. Etkilenen tiroid dokularında hormon üretimi azalır. Hormon üretimi azalınca metabolizma yavaşlar. Metabolizma

yavaşlayınca, oksijen ihtiyacı azalır. Oksijen ihtiyacı azalınca, hemoglobin değeri düşer. Bu durumda hazım düzeltilmeden, bağırsakları ve karaciğeri tedavi etmeden demir yükleme tedavisi yapmak zararlıdır ve yeni hastalıklara yol açabilecek bir işlemdir.

• En'am suresi, 146. Ayet'te **"Yahudilere bütün tırnaklı hayvanları haram kıldık. Onlara sığır ve koyunların sırt, bağırsak ve kemik yağları hariç, iç yağlarını da haram kıldık"**, buyruluyor. Son araştırmalar gösteriyor ki, kan grubu "A" olanlar kırmızı eti hazmetmekte zorlanır veya tam olarak hazmedemez. Onların midesi etin hazmını sağlayan asidi ve yağların hazmını sağlayan enzimleri o kadar az üretir ki, kırmızı eti ve yağları parçalayamaz. Kırmızı eti ve yağları hazmedecek nitelikte bir sindirim sistemine sahip olmayan insanların, tiroid hormonu ve hemoglobin üretiminin de düşük olması hastalık değildir, onların fıtratındandır. Fıtratları böyle olduğu halde, yağlı, etli ve katkı maddeli yemekleri çok tüketen "A" gurubu taşıyıcılarının durumu gerçekten kötüdür: Onlar, hazım yetersizliği veya hazımsızlık, kılcal damarlarda, kalpte ve beyin damarlarında yaygın tıkanıklıklar, karaciğer, böbrek ve dalakta bozukluk, hipotiroidizm ve anemi tehlikesiyle karşı karşıyadır. "A" grubu olanların %50'sinde anemi ve sayılan hastalıklardan ikisi, üçü veya hepsi birlikte görülür. ("Yağlar" ve "Hacamat" bölümlerine bakınız.)

Yahudi, Ermeni ve Türk nüfusunun büyük çoğunluğu "A" kan gurubu taşıdığı için, onlarda aneminin daha sık görülmesi, hastalığın önemli bir özelliğidir. İstatistiklere göre, Türkiye'de ve İsrail'de yaklaşık % 40'lara ulaşan, farklı derecelerde kansızlık vardır.

• Deterjanlarda ve ilaçlarda bulunan kimyasal etken maddeler, kemik iliği hücrelerinin genetik olarak kendini yenileme özelliğini yani RNA sentezini bozar. Çok hassas yapıda olan bu hücreler böyle güçlü bir etkiye karşı koyamazlar. Daha ağır vakalarda, yeni alyuvar üretimi durur ve önüne geçilemeyen bir anemi ortaya çıkar. Bunun sebebi, kan üretiminden sorumlu enzimlerin, oluşan reaksiyonlar sonucu yok olmasıdır.

Deterjanlar, antibiyotikler, analjezikler, romatizmal ilaçlar, aspirin, kan sulandırıcı ilaçlar ve psikiyatride kullanılan ilaçlardaki kimyasallar, kanın temel maddesi olan alyuvarlar üzerinde yıkıcı etkide bulunur, alyuvarların hücre duvarlarını eriterek yıkımı başlatırlar. Hassas bir yapıya sahip olan alyuvar hücreleri bu kimyasal yıkıma direnemezler.

Görüldüğü gibı deterjan ve sentetık tıbbi ilaç kullanarak, bır taraftan hücrelerin kendini yenilemesinin engellenmesi, yani kan üretiminin bozulması, diğer taraftan üretilmiş olan kan hücrelerinin yıkılması biyolojik devamlılık ve canlılık için buyük bir tehlikedir.

Türkiye'de en sık rastlanan anemi sebebi deterjan, aspirin ve antibiyotiklerin aşırı kullanılmasıdır.

Ayrıca

- Antibiyotikler bağırsaklardaki gerekli maddeleri ve kan üretiminde rol oynayan "B" grubu vitaminlerini sentez eden mikropları yok ederek de kan üretiminin azalmasına neden olur.
- Aspirin, antiromatizmal ilaçlar, antidepresan ve deterjanların sık kullanımı sonucu meydana gelen böbrek, mide ve bağırsak gibi organlardaki damar çatlamaları ve endometriozis nedeniyle oluşan gizli kanamalar kansızlığa sebep olur.
- Kortizon, tümörler, yaralar veya basur gibi herhangi bir sebepten dolayı mide ve bağırsakta meydana gelen kanamaları artırabilir.

Herhangi bir sebeple oluşan kansızlık demir eksikliğine; bu da Akdeniz Anemisi taşıyıcılığına veya Akdeniz Anemisi'ne sebep olabilir.

Anemi tedavisi kolaydır fakat uzun sürer:

- Aspirin, antiromatizmal ilaç, antibiyotik, hazır gıda ve detarjan kullanmayı bırakmak;
- Beslenme alışkanlıklarını ve hazmı düzeltmek;
- Karaciğeri, böbrekleri ve kanı temizlemek;
- Tiroid bezini ve üreme organlarını tedavi etmek;
- Damarlardaki tıkanıklıkları hacamatla, sülükle ve damar açıcı ilaçlarla eritmek ve çıkartmak, böylece kan dolaşımını düzeltmek gerekir.

("Genel tavsiyeler", "Mide ve Bağırsaklarin Tedavisi", "Karaciğer Temizlemesi", "Böbrek Temizlemesi", "Hacamat", "Sülük Tedavisi" bölümlerine bakınız.) Aneminin tedavisi "Kalp Hastalıkları" bölümünde anlatılan tedavi gibidir.

Kansızlığa iyi gelenler:

Kırmızı pancar salatası yemek ve kırmızı pancar suyu içmek, elma yemek ve suyunu içmek, ısırganotu yemek ve suyunu içmek; taze veya doğal

kurutulmuş kırmızı üzüm yemek; doğal üzüm, kara dut ve keçiboynuzu pekmezi içmek (bılhassa kan gurubu "A" taşıyıcıları için); bol yeşillik ve zeytinyağı yemek; demir yönünden zengin kaplıca sularında yıkanmak ve kaplıca suyu içmek; sabah güneşi altında, bilhassa ormanlık bölgelerde ve deniz kenarında çok yürümek, denizde yüzmek, iyi huylu ve neşeli olmak.

Ayrıca, kan gurubu "O", "B" ve "AB" olanlar için kırmızı eti yeşillikle birlikte yemek kansızlığa iyi gelir.

Zararlı olanlar:

Deterjan ve saç boyası kullanmak.

Margarin, hidrojenize sıvı yağlar, kızartma yağları, katkılı hazır yiyecek ve içecekler, az çiğnemek; hareketsizlik, çok yemek, çok üzülmek, haset ve gıybet etmek.

Ayrıca, kan gurubu "A" olanlar için kırmızı et yemek ve süt içmek; kan gurubu "O" olanlar için ise süt içmek, mısır ve buğday ürünleri yemek zararlıdır.

İç Salgı Bezi Sistemi ve Hastalıkları

Bedenin iç salgı bezleri, ürettiği hormonları doğrudan kana karıştırır. Böylece hormonlar en kısa zamanda bedenin tüm hücrelerine ulaşabilirler. Bedenin ruhsal ve fiziksel fonksiyonlarının kontrol altında tutulması, sistemler ve organlar arası dengenin korunması, hücre işlevlerinin kontrol edilmesi, dokuların beslenmesi ve yenilenmesi, atıkların vücuttan atılması ve bütün bu işlemlerin düzenli bir şekilde sürdürülmesi enzim ve hormonlar vasıtasıyla yapılır.

Öyleyse sentetik hormon ve enzim kullanan bir insan bu maddelerin emrine girmiş, bir başka deyişle bu insan sentetik madde ile yönetilen bir nevi robot olmuş demektir.

Sağlıklı olabilmek için kusursuz işleyen ve birbiriyle uyumlu çalışan bir iç salgı sistemine sahip olmak gerekir. Bir tek salgı bezinin işleyişinde meydana gelen bozulma bütün bezlerin ve bedendeki tüm işlemlerin dengesini etkiler. Tek bir salgı bezinin tedavisiyle uğraşmak boşuna zaman geçirmektir, hatta zararlıdır. Dolayısıyla böyle bir tedavi yoktur ve olması mümkün değildir.

Diyabet Şeker hastalığı

Diyabet, dünya nüfusunun % 2.5'ini olumsuz etkilemektedir. Her yaşta ortaya çıkabilen ve yaşam boyu süren diyabet, aşırı su içme ve yemek yeme, sık acıkma, sık idrara çıkma, yorgunluk ve halsizlik gibi belirtilerle kendini gösterir. İstatistiklere göre, en yüksek ölüm nedeni olarak görülen hastalıkların hazırlayıcısı olan diyabet yaşamsal organlarda ciddi ve kalıcı hasarlara yol açar. 40 yaş altında kalp krizi geçiren kişilerin yüzde 51'inin kan şekerinin yüksek olduğu tesbit edilmiştir.

Vücudumuz yediğimiz gıdaların çoğunu karaciğerde şekere yani glikoza dönüştürür. Üretilen şeker kısmen karaciğerde depolanır, kısmen kana karışır. Pankreas tarafından üretilen insülin hormonu da kana karışır. Kandaki şeker insülin ile birleştiğinde karbonhidratların 3. hazmı tamamlanmış olur. İnsülin, şekeri bütün vücut hücrelerine taşır. Hücrelere sinyal göndererek getirdiği şekerin hücrelere girmesine izin vermesini ister. Hücreler kapıları açar ve şekeri içine alır. Hücrelere giren şeker, hücrelerdeki enerji santrallerine gönderilir. Bu enerji santrallerinde şekerden, vücudun yapması gereken işler için enerji üretilir. Böylece karbonhidratların 4. hazmı da tamamlanmış olur.

Öyleyse şeker hastalığı karbonhidratların 3. hazmının yetersizliği veya hiç olmaması ile bağlantılıdır.

Diyabet hastaları iki çruba ayrılır:

1. Tip Diyabet insüline bağımlı olan diyabettir.

Bu tip diyabet, her 10 diyabet hastasının birinde görülür, genç yaşta başlar ve derin pankreas bozukluklarından kaynaklanır. Bu hastalarda pankreas çok az insülin üretir ya da hiç üretmez. Modern tıptaki tedavisi insülinle başlar. Bu tip diyabetin belirtileri, sık ve çok acıkma, çok su içme, sık ve çok miktarda idrara çıkma, hızlı kilo kaybıdır. Bu belirtiler genellikle aniden başlar.

1. Tip Diyabetin Tedavisi:

İki yıldan az insülin kullanan, az miktarda olsa da, vücudu insülin üretebilen 1. tip diyabet hastaları sağlıklarına kavuşabilirler. Ancak yıllarca insülin tedavisine bağlı kalan hastalar için durum aynı değildir. Bu durumda karşımıza hastalıktan önce vücudun yıllarca kullandığı insüline bağımlılık sorunu çıkmaktadır.

İnsülini azaltmak veya insülinden kurtulabilmek için, önce beslenme düzeltilmelidir. Pişmiş yemekler yerine çiğ sebze, karpuz ve meyve tercih edilmelidir. Bu şekilde beslenenler daha az miktarda insüline ihtiyaç duyarlar. ("Hastalıkların Sebepleri" ve "Yiyecekler ve İçecekler" bölümüne bakınız.)

Genç hastalar karaciğer, kan ve böbrek temizlemesi gibi gerekli temizlemeleri yaptıktan sonra, kendini açlığa alıştırmalı ve insülin dozunu azaltmalıdırlar. Açlık yapmaya 12 saatten başlanarak, önce 24 saat, sonra 36, 48, 60, 72 saate kadar uzatılmalıdır. Daha sonra da her hafta 1 günlük ve her hicrî ayın 13, 14, 15. günleri 3 günlük olmak üzere en az 2-3 yıl açlığa devam edilmelidir. Açlık yapamayanlar belirlenen açlık günlerini yemek yemeden, meyve ve sebze suları ile geçirmelidirler.

Yukarıda belirtilen ilaçlar aynı zamanda gıdadırlar. O yüzden haftada 3-4 gün mevsimine göre gıda olarak sadece bunları kullanmakta büyük fayda vardır.

Bu tip hastaların, böbrek tahribatından ve kireçlemeden korunmak için, aslında ömür boyu haftada 2 gün olmak üzere devamlı 36 saatlik açlık yapmaları gerekir. Bunu yapamazlarsa, haftada bir gün yapmalı, bunu da yapamazlarsa, haftanın iki gününü sadece meyve ve sebze suyu içerek geçirmeleri gerekir. Meyve ve sebze sularının listesi aşağıda verilmiştir.

2. Tip Diyabet insüline bağımlı olmayan diyabettir.

Bu tip diyabet, genellikle erişkin yaşta, kilolu ve obez olan kimselerde görülür. 10 diyabetli hastadan 9'unda rastlanan ve insüline bağımlı olmayan diyabettir. Ancak sonradan bu tip diyabet de insüline bağımlı diyabete dönüşebilir.

Bu diyabette pankreas insülin üretir, ancak miktarı yeterli değildir ya da yeterli derecede kullanılamaz. Belirtileri: Sık hastalanma, ciltteki kesik ya da yaraların zor iyileşmesi, sık idrara çıkma, idrarın renksiz ve köpüklü olması, iştahın artması, sık susama, bulanık görme ve yorgunluktur.

Kadınların, hamilelik sırasında kan şekerlerinin yukselmesi, dört kilonun üzerinde çocuk dünyaya getirmeleri 2. tip diyabete yatkınlıklarını gösterir.

İleri yaşlarda başlayan ikinci tip diyabet de kendi içinde iki gruba ayrılır.

Birincisi şeker dengesizliğinden başka birşey değildir ve hastaların bü-

yük çoğunluğu bu gruba girer. Karışık yiyenler, katkılı yiyecekleri tüketenler, hidrojenize yağları kullananlar, yemekten sonra meyve yiyenler ve su içenler, yemeği az çiğneyenler, sık yiyenler, çok kahve içenler, önce devamlı olarak hazımsızlık çekerler, sonra da şeker dengesizliği ile karşı karşıya kalırlar. Çünkü karışık yemeklerin parçalanabilmek için ihtiyaç duyduğu enzimler birbirine zıttır. Bu zıt enzimler birbirini yok ederek insülin ihtiyacını kat kat artırır. Bu durumda kanda şekerin çoğalması insülin azlığı ile değil insülin ihtiyacının artmasıyla bağlantılıdır. Bazen sadece beslenmeyi düzeltmek bile şeker dengesini sağlamak için yeterli olmaktadır. Bu tür hastalarda beslenme alışkanlıkları düzeltilir, bağırsak tedavisi ve karaciğer temizlemesi yapılır, kimyasal ilaçlar bırakılır, hacamatlar yaptırılırsa bir daha şeker yükselmez. Hastalığın çabuk ve emniyetli bir şekilde geçmesi için tedavinin kurallarına sıkıca uymak gerekir.

2. tip diyabet hastalarının ikinci grubunda ise pankreas, doğal insülini normal sınırlar içinde üretmeye devam eder. İnsülin kandaki şekeri hücrelere getirir, şekeri tanıtarak girişine izin vermelerini ister. Hücreler bazen kapıları açar ve şekeri içeri alır, ancak çoğunlukla "hayır" cevabı vererek kapıları açmazlar. Bu durumda şekerin hücrelere girişi azalır ve sonuçta şeker kanda birikip çoğalmaya başlar. Bu tip diyabet genellikle 40 yaş üzeri yetişkinlerde görülmekle beraber gençler arasında da gittikçe yaygınlaşmaktadır. Yapay tatlandırıcı içeren katkılı yiyecekleri yiyenler ve içecekleri içenler, genetiği degiştirilmiş mısır, pirinç ve buğday ürünlerini kullananlar, genellikle bu tip diyabete yakalanırlar. Bu yiyecek ve içeceklerin şekeri doğal şeker olmadığı için, hücreler onu tanımaz veya düşman olarak görürler. Daha önce kullanılan domuz kaynaklı doğal insülinin kuvveti de bu suni şekeri hücrelere sokmaya yetmez. Modern tıp bu diyabeti "insüline direnç" olarak tanımlar ve bu tür hastalara yapay insülin kullandırır. Yapay insülin yapay şekeri içeri almayan hücrelerin kapılarını kırar ve yapay şekeri hücrelerin içine sokar. Yukarıda anlatıldığı gibi hücreler glikozu yakıt olarak kullanarak vücudun bütün ihtiyaçları için gerekli olan enerjiyi üretir. Üretilen bu enerji aynı zamanda hücrelerin zikridir. Hücreler kainattaki bütün varlıklar gibi devamlı ve zorunlu olarak Allah'ı zikrederler. Hücre zikrinin vasfı, kullanılan glikozun (yenen lokmanın) vasfına bağlıdır. Glikozun vasfı değiştiği zaman onun ürünü olan hücre zikri de değişir.

Bu durumda yapay insülin vasıtasıyla tehlikeli yabancıları hücre içine sokmak, bu şekilde metabolizmanın ve bağışıklık sisteminin kanunlarını

çiğnemek, hücrelerin zikrini değiştirmek zulümden ibarettir ("GMO" bölümüne bakınız).

Dünyada, insüline dirençli diyabet hastaları şu gruplar arasında çoğunluktadır:

- Çok GM ürünü kullanan Amerikalılar.
- Özellikle kan grubu "B" olduğu için GM mısır ürünlerini hazmedemeyen ancak bol miktarda mısır ürünü tüketen Afrika kökenli Amerikalılar;
- Kendi ülkelerinde doğal ve az yediği halde Avrupa ve Amerika'ya göç ettiğinde beslenme alışkanlığını değiştiren Asyalılar;
- Yapay tatlandırıcı içeren hazır yiyecek ve içecekleri çok kullanan, dünyadaki bütün gençler.

Dünya standartlarına göre yüz kilo şekerin içerisine 2 kilogram tatlandırıcı katılabilir. Ancak Türkiye'de bu oran şu anda yüz kilograma 15 kilogram gibi korkunç bir rakamdır. Amerika'dan getirdiği GM mısırlardan tat-

landırıcı üreten şirket, Türkiye'deki bu oranı da yeterli bulmamakta ve 15 kilogramdan 45 kilograma çıkarılmasını istemektedir. Şu anda Türkiye'de 486 bin ton yapay şeker üretilmektedir. Türkiye'de şekere katılan tatlandırıcı oranı % 15 iken diyabet bu kadar yaygın ise, % 45'e çıktığında ne kadar artacağını tahmin etmek zor değildir.

İnsüline dirençli olan diyabet hastaları katkılı yiyecek ve içeceklerden, GMO bazlı ürünlerden kesinlikle vazgeçmeli, ilaçları hemen bırakmalı ve aşağıdaki tedaviyi uygulamalıdır. Tedavi çok kolaydır ve başlar başlamaz kan şekeri düşmektedir.

2. Tip Diyabetin Tedavisi

- **Sabah,** saat 06-07'de bir bardak limon veya greyfurt suyu, suyla karıştırılarak içilir. 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Acıkınca** 50 gr. kırmızı pancar suyu + 150 gr. ıspanak suyu karışımı, ya da 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. kuru soğan suyu karışımı veya 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr. kuru soğan suyu karışımı içmeye başlanır ve öğle yemeğine kadar 2-4 bardak içilir. Her seferinde 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Acıkınca** 1-5 diş sarımsak yutulur ve 30-50 gr. halis zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir.

- Yemekten yarım veya 1 saat önce 3 tane acı badem, 3 tane tatlı badem ile yenir.
- Yemek (saat 16.00-17.00) Et, balık veya taze köy yumurtası, salata veya sebze yemeği ile yenir. Yemekle beraber ya da yemekten sonra 1-5 diş sarımsak yutulur. Sarımsak yerine çiğ soğan da yenebilir.
- Akşam (saat 21.00-22.00) 1 kahve kaşığı ısırgan tohumuna veya ısırganotuna, aynı miktarda çörekotu ve 1/2 çay kaşığı öğütülmüş zencefil eklenir ve **her sabah veya akşam** su ile yutulur.

4 hafta boyunca bu beslenme şekline devam edilir. 4 hafta sonra ısırgan tohumu ve sebze suyu yerine yazın vişne, erik, taze incir, üzüm veya karpuz yenir.

Bu 4 hafta içinde **her pazartesi** ve **her perşembe** 1 günlük açlık yapılır. Her açlık günü de hacamat yaptırılır.

Hacamatlar şu sırayla yapılır:

• Kürek kemikleri arası ve üstü; • Kafa; • Bel ve kuyruk sokumu; • Dizler; • Ayak bilekleri; • Tekrar kafa; • Omuzlar; • Tekrar kürek kemikleri üstü ve arası; • Tekrar bel ve kuyruk sokumu.

Bu ikinci 4 haftanın bitiminde

3 günlük açlıktan sonra 4. gün meyve suyu içerek karaciğer temizlemesi yapılır ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

Karaciğer temizlemesinden bir hafta sonra böbrek temizlemesi yapılır ve hemen sonra 3 günlük oruçlar 7 gün ara ile 7 defa tekrarlanır. Aşağıda belirtilen bölgelere **3 haftada bir** 7'şer sülük konur:

• Kulaklar arkası ve kafanın tepesinden burun köküne doğru • Kürek kemikleri üstüne ve kürek kemikleri arasına • Makata • Ayaklara

Sülükler düştükten sonra her kesik üzerine 1-3 defa kavanoz kapatarak tıkanıklıkları vakumlamak gerekir.

Beşinci 3 günlük oruçtan sonra tekrar karaciğer temizlemesi yapılır.

Bundan sonra, ömür boyu beslenme kurallarına aykırı davranmaktan kaçınmak gerekir ve **her Pazartesi 36 saatlik** açlık yapmaya devam edilir.

Diyabet tedavisinde devamlı kullanılacak ilaçlar:

- **Her sabah** 1-3 tane limon suyu içilir veya kabuklarıyla birlikte yenir Limon yerine greyfurt da olabilir.
- Bilhassa **kış aylarında** olmak üzere aylarca, her gün 3-5 tane acı badem 3-9 tane tatlı bademle birlikte ara vermeden kullanılır. Bunun yerine, 2-4 hafta süresince günde bir-iki defa, bir çay kaşığı yeni öğütülmüş kara hardal tohumunu aç karnına suyla yutmak da bılhassa kan grubu "A" ve "AB" olanlar için çok iyi sonuç verebilir.
- 3-9 diş sarımsak yutulur veya yemekle birlikte devamlı kullanılır.
- **Yılda 1-2 defa**, 40 günlük kürler halinde, her sabah 1-2 çorba kaşığı çimlenmiş arpa yenir.

Taze fasulye kullanımı

- **Her sabah** 100 gram taze sıkılmış fasulye suyu, 100 gr. suyla karıştırılır ve fasulye mevsimi bitene kadar aç karnına içmeye devam edilir.

Veya

- Taze fasulye doğranarak başka yeşil sebzelerle, limon suyu, zeytinyağı, sarımsak veya soğan ile karıştırılarak salata da yapılabilir. Bu salata ekmeksiz yenir.

Veya

- Eşit miktarlarda taze fasulye, brokoli, salatalık ve havuç suları karıştırılarak, 50 gr. su ilave edilir ve günde 2-3 defa içilir.

Aşağıdaki meyve-sebzeleri mevsiminde kullanmak pankreasa destek olur:

- Kırmızı pancar suyu günde 30 gramdan başlanarak 300-400 grama kadar yükseltilir. 30 günlük kürler halinde ve kürler arasında kısa aralar vererek günde 3 defa 100-150 gram içmeye devam edilir. Kırmızı pancar suyu içemeyenler, "**Açlık yapamayanlar için meyve ve sebze suyu listesi**"ndeki karışımlardan birini içebilirler.
- Ekşi nar suyu içilir veya çekirdekleriyle beraber narın kendisi yenir.
- Mayhoş elma, mevsimi bitene kadar, kabukları ve çekirdekleriyle yenir veya suyu içilir.
- Mevsiminde mürdüm eriği yemek de çok iyi gelir.
- Karpuz mevsiminde bol karpuz yiyenler, büyük fayda gördüklerini ve diyabet hastaları için karpuzdan daha iyi bir besin olmadığını tespit et-

mişlerdir. Ancak karpuzu çekirdekleriyle beraber yemeyi unutmamak ve karpuzun genetiğinın değiştirilmemiş olmasına dikkat etmek gerekir.

Bunlar kanı temizlemek, pankreası kuvvetlendirmek ve kan şekerini normale döndürmekle beraber böbrek ve mesanede kireç ve taş oluşumunu engeller.

Taze sıkılmış soğan suyu kullanımı

- Her akşam orta boy bir soğanın suyu sıkılır ve aç karnına insülin yerine içilir. Taze veya kuru soğan yemeklerle birlikte çiğ olarak yenir.

Veya

- Orta boy bir soğanın suyu, 150-200 gr. beyaz lahana, brokoli veya karalahana kökü suyu ile karıştırılıp yudum yudum içilir.

Veya

- Orta boy bir soğanın suyu, 150-200 gr. kırmızı pancar suyu ile karıştırılıp içilir.

Kandaki şeker oranını kontrol eden bitki çayları:

- Bir miktar taze zeytin yaprağı katı meyve sıkacağı yardımıyla ezilir. Bu yaprak ezmesi su ile karıştırılıp 15 dakika bekletildikten sonra süzülür ve yudum yudum içilir.
- 1 çorba kaşığı ceviz yaprağı bir bardak kaynar suda 20-30 dakika demlenerek süzülür ve bir gün içinde tüketilir.
- 40 tane cevizin iç kısımlarında bulunan perdeler 1 bardak kaynar su ile karıştırılarak 15 dakika demlendikten sonra 2 saat bekletilir ve süzülür. Günde 3 defa birer çorba kaşığı içilir. Kışın ısırganotu ile dönüşümlü olarak kullanılır.
- Böğürtlen yaprağı demlenerek çay yerine içilir veya günde 2-3 defa birer kahve kaşığı ezilmiş böğürtlen yaprağı yutulur.
- Günde 100-150 gr. taze sıkılmış ısırganotu suyu içmek, ısırganotu yemeği veya ısırganotu salatası yemek, günde 1 tatlı kaşığı ısıganotu tohumu yutmak, ısırganotu çayı içmek,kuru ısırganotunu yemeklere ve salataya serpip yemek, her mevsimde hiç bırakmadan kullanmak veya sinirliotu sıkarak suyunu içmek, ve tohumunu yutmak kanı temizler, bağışıklık sistemi ve pankreası kuvvetlendirir, kan şekerini dengeler.

Diyabet için çok kuvvetli ilaçlar:

- 1 su bardağı çörekotu + yarım bardak tere tohumu + bir bardak nar çekirdeği + bir bardak kurutulmuş beyaz lahana kökü öğütülür, bir çorba kaşığı ince dövülmüş mürri safi karıştırılır ve karışım bitene kadar aç karnına günde 2 defa 1 çorba kaşığı alınır. Her 6 ayda bir defa tekrarlanır.
- 10 gr. sinameki + 5 gr. hardal tohumu + 5 gr. kimyon + 5 gr. anason + 5 gr. kişniş tohumu + 15 gr. muşmula veya zeytin yaprağı + 10 gr. çörekotu + 20 gr. karabaş otu karıştırılarak öğütülür, elekten geçirilir ve karışım bitene kadar sabah-akşam 1 tatlı kaşığı yeşil çay veya su ile yutulur. 3-4 ayda bir tekrarlanır.
- Sabah-akşam 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş çörekotu + 20 mg. arı sütü + biraz doğal bal karıştırılır ve aç karnına ağızda eritilip içilir. 1-2 ay devam edilir. Bu işlem bezleri temizleyip dengeli çalışmasını sağlar.
- Isırgan tohumu, böğürtlen yaprağı, ökse otu ayrı ayrı ve taze öğütülerek elekten geçirilir. Sonra 1 kahve kaşığı ısırgan tohumu + 1 çay kaşığı böğürtlen yaprağı + yarım çay kaşığı ökse otu karıştırılır ve sabah akşam suyla yutulur. 4 hafta devam edilir.

Açlık yapamayanlar için meyve ve sebze suyu listesi:

Her biri kendi mevsiminde kullanılmak üzere

- 100 gr. soğan suyu + 150 gr. lahana kökü suyu + 50 gr. su karışımı,
- 100 gr. soğan suyu + 150 gr. taze sıkılmış ısırgan suyu + 50 gr. su karışımı,
- 150 gr. havuç suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydonoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,
- 150 gr. ıspanak suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + 1 çorba kaşığı kereviz yaprağı suyu + su karışımı,
- 100 gr. ıspanak suyu + 100 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı,
- 100 gr. pırasa suyu + 100 gr. kırmızı pancar suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı,
- 200 gr. semizotu suyu + 1 çorba kaşığı maydanoz suyu + su karışımı,

- Çekirdekleri ve biraz kabuğu ile beraber sıkılmış karpuz suyu ,
- Limon suyu + greyfurt suyu + elma suyu + su karışımı.

Bu karışımlardan biri veya her seferinde farklı biri günde 1,5-3 litre olmak üzere gün boyunca acıktıkça içilir.

İnce bağırsakta glikoz emilimini azalttığı, kan şekerinin yükselmesini önlediği için hergün bir avuç kavrulmamış antep fıstığı yemekte fayda vardır.

Her yaz ve kış, ayda bir veya 3 ayda bir sırayla omuzlar, kürek kemikleri arası, bel ve kuyruk sokumu hacamatlarını yaptırmak; her kış omurgaya acı kavun yağı ile kompres yapmak; her ilkbahar ve sonbahar makada, 2 hafta sonra da ense çukuru altından başlayarak kuyruk sokumuna kadar omurga hattı boyunca 11 tane sülük koymak çok iyi gelir.

Tiroid Bezi Hastalıkları

Guatr

Tiroid bezinin normalden büyük oluşuna guatr denir. Tiroid büyümesi difüz, tek nodüllü veya birden fazla nodüllü olabilir. Guatrın difüz büyümesi mutlaka fonksiyon bozukluğunun olduğunu göstermez, tersine, guatr büyümelerinin çoğunda fonksiyon bozukluğu yoktur.

Tiroid bezinin çok çalışması (Hipertiroidizm)

Bu durumda tiroid bezi gerekenden daha fazla hormon salgılar. İştah artar, korku, gerginlik, sinirlilik, ruhi dengesizlik, kalp çarpıntısı, kilo kaybı görülür. Hipertiroidizmin sebebi maddi olmaktan çok manevidir. Tedaviye ilk önce namazları düzelterek, tesbih çekmeyi ve Kur'ân-ı Kerim okumayı artırarak başlanır. Pazartesi ve Perşembe günleri olmak üzere haftada iki gün, devamlı 36 saatlik açlık yapmak ve beslenmedeki zararlı alışkanlıkları terk etmek gerekir. Bu oruca 4 hafta boyunca devam ettikten sonra 3 günlük açlıklara başlanır. 3 günlük açlıklar 7 gün ara ile 7 defa tekrarlanır. 1. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün" bölümüne bakınız.) . Sonra da tam iyileşene kadar dolunay günlerinde yani hicrî ayın 13,14,15. günlerinde 3 günlük açlığa devam etmek gerekir.

Bazı dua ve ayetlerin de bazı hastalıklar üzerinde mucizevi etkisi vardır. Bu hastalıklardan biri de nodüllü guatrdır. **"Sübhanellahi vel-hamdülillahi vela ilahe illallahü vallahü ekber vela havle vela kuvvete illa billahil aliy-yil'azim"**, duasının daimi tesbihi sonucunda, başka hiçbir tedavi olmadan, bir hafta içinde nodüllü guatrın yok olduğu görülmüştür.

Sülük kullanımı da çok başarılı olabilir: Bazen ilk sülük tedavisinden sonra ısırılan noktalara uygulanacak vakumlama ile nodül çıkartılabilir. Ancak iyileşmenin stabil olması için mutlaka genel tedavinin yapılması gerekir.

Tiroid bezinin az çalışması (Hipotiroidizm)

Tiroid bezinin az çalışmasında ise umursamazlık, yorgunluk, şuur uyuşukluğu, hareketsizlik, kilo artışı, saç dökülmesi, depresyon gibi haller görülür. Kan grubu "A" olanlarda tiroid bezinin, diğer kan grubu taşıyıcılarına göre daha az çalışması doğaldır ve mizaca bağlı bir durumdur. Bu, kan grubu "A" olanlarda mide asidinin az üretilmesi ve metabolizmanın daha yavaş çalışmasıyla bağlantılıdır. Hipotiroidizme, bütün rahatsız edici belirtileriyle, en çok kan grubu "A" olanlar yakalanır.

Tecrübemize göre sebebi şudur: Yağları ve kırmızı eti hazmedemediği için, kan grubu "A" olanların damarlarında katı tıkanıklıklar kolay oluşur. Tiroid bezindeki damarların tıkanmasıyla, kan dolaşımı bozulur ve bu durum normal miktarda enzim üretimini engeller.

Tedaviye, beslenme listesinden, zeytinyağı hariç bütün yağların çıkartılmasıyla ve 3 günlük açlıkların 7 gün arayla 7 defa yapılmasıyla başlanır.

5. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi ve 7. açlıktan sonra böbrek temizlemesi yapılır ("Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün" bölümüne bakınız.) 3 ay sonra 10 günlük açlık yapılır. Ancak bu 3 ay boyunca ve tamamen iyileşinceye kadar, dolunay günlerinde, yani hicrî ayın 13,14,15. günlerinde 3 günlük açlığa hiç bırakmadan devam etmek gerekir.

İlaç olarak aşağıdaki acı bitkilerden biri devamlı kullanılır:

- Pelinotu ve sinameki öğütülüp, yarıyarıya karıştırılarak 3 hafta boyunca günde 2 defa bu karışımdan yarım çay kaşığı, 1 bardak suyla yutulur.

Veya

- 3-5 tane acı badem, 5-7 tane tatlı badem ile birlikte 3-5 ay boyunca hiç ara vermeden yemekten önce yenir.

Veya

- Bir avuç taze orman sarmaşığı yaprağı rondo ile ezilir veya havanda dövülür. 200 gr. su eklenerek 15-20 dakika bekletilir. Sonra süzülür ve gün boyu yudum yudum içilir. Hergün taze hazırlanarak 5-7 gün boyunca kullanılır.

Veya

- Her seferinde 1 tatlı kaşığı kurutulmuş orman sarmaşığı yaprağı 15 dakika demlenir ve günde 3 defa aç karnına içilir. Aynı şekilde hazırlanmış sarı kantaron çayı ile dönüşümlü olarak 2-3 hafta boyunca kullanılır.
- Yağlı kağıda bal sürülür, üzerine öğütülmüş hardal tohumu serpilir ve tiroid bölgesine sarılır. Sonra da 3-4 kat bezle kapatılır ve 20-30 dakika bekletilir.

Veya

- Her akşam çörekotu öğütülür ve eski zeytinyağı veya zeytinyağının tortusu ile karıştırılıp tiroid bölgesine konur. Yağlı kağıtla ve bezle sabitleştirilerek sabaha kadar bekletilir.

Veya

- Bir miktar taze orman sarmaşığı yaprağı veya taze ısırganotu, ya da acı kavun yaprağı ezilir, yağlı kağıt üzerine konarak tiroid bölgesine sarılır. 3-4 kat bez ile kapatılır ve sabaha kadar bekletilir.
- Her yıl, ilkbahardan itibaren mevsim sonuna kadar salatalarda taze hindiba kullanmak, mevsim bittikten sonra ise kuru yapraklarını ezerek salatalara ve yemeklere serpmek veya suyla her gün 1 tatlı kaşığı yutmak ya da 1 kahve kaşığı öğütülmüş kuru hindiba kökünü her gün suyla yutmak çok faydalıdır.
- 1 tatlı kaşığı deniz yosununu su ile ıslatarak, yemekten önce yutmak veya salataya eklemek suretiyle devamlı kullanmak tiroid bezini uyarır.

Tiroid bezi genel tedavisi

- Boynun ön kısmına, guatra en yakın bölgelere 7-9 tane; 1-2 hafta sonra doğrudan tiroid bezine 11 tane sülük konur. Sülükler düştükten sonra ısırılan noktalara vakum yapılır.

- 2 hafta sonra kulakların arkasına, şakaklara ve ense çukurunun altına toplam 11 tane sülük konur.
- Sülük tedavisiyle birlikte başlanarak 14 gün boyunca, bir gün yanakların kulaklara en yakın bölgesine, ertesi gün çene altına olmak üzere kupa çekilir. Her 3 ayda bir defa tekrarlanır.
- Sülük tedavisi bittikten 3 hafta sonra aşağıdaki sıraya göre 1'er hafta arayla hacamat yaptırılır. Sonra aynı hacamatlar aynı sırayla ayda bir defa olacak şekilde yaptırılır; sonra da ihtiyaca göre hacamatlara devam edilir:

1. Omuzlar, 2. Boyun, 3. Kafa, 4. Kürek kemikleri arası, 5. Bel ve kuyruk sokumu, 6. Dizler, 7. Tekrar kafa hacamatı.

Bu işlemlerdeki amaç, **hacamat**la tiroid bezi damarlarında bulunan katı tıkanıklıkları açmak, **sülükler**in enzimi ile, eriyebilen tıkanıklıkları eritmek, **kupalar**la, bu bölgede biriken maddeyi dağıtarak tiroidde kan dolaşımını düzeltmektir.

Açlıkların arasındaki günlerde her sabah ve akşam 1 tatlı kaşığı taze öğütülmüş çörekotu + 20 mg. arı sütü + biraz bal karıştırılır ve ağızda eritilerek yutulur.

Yarım saat sonrasından itibaren tercihe ve mevsime göre, aşağıdaki karışımlardan biri öğleye kadar 3 defa içilir:

Kırmızı pancar suyu + aynı miktarda ıspanak suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu;

Havuç suyu + aynı miktarda kırmızı pancar suyu + 20 gr. maydanoz suyu + 20 gr. kereviz yaprağı suyu;

Havuç suyu + aynı miktarda brokoli suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu veya 50 gr. patates suyu + 150 gr. havuç suyu + 30 gr. kereviz yaprağı suyu;

150 gr. beyaz lahana suyu + 50 gr. kırmızı pancar suyu + 30 gr. maydanoz suyu + 50 gr. su

2-3 ay devam edilen bu karışımlar tiroid beziyle birlikte tüm bezlerin mükemmel bir şekilde temizlenip dengeli çalışmasını sağlar.

Uyarı: Sebze suyu karışımlarından biri bağırsaklarda gaz yaparsa, gaz yapmayan birine geçmek gerekir.

Ayrıca tere tohumunu balla yemek, bilhassa olgunlaşmamış ve yeni toplanmış tere tohumu, guatr hastalığına çok iyi gelir. Çilek mevsiminde her gün yemek yerine 1-1,5 kg. çilek yemek ve haftanın 2 gününü sadece çilekle geçirmek guatr için çok iyidir. Çilekte, tüm bezlerle birlikte tiroid bezinin de dengesini sağlama özelliği vardır.

Büyümüş tiroid bezine uygulanacak kompresler:

- Yabani semizotu, sinirliot, ısırganotu, taze asma yaprakları ve filizleri, orman sarmaşığı ya da taze ceviz yaprakları ezilerek yağlı kağıt üzerine yerleştirilir ve tiroide sarılır. Bez ile sabitleştirilip 5-7 saat bekletilir.

Veya

- Isırganotu yakılarak elde edilen kül yeni öğütülmüş ısırgan tohumu ile karıştırılır. Akşamdan guatr üzerine konup sarılır ve sabaha kadar bekletilir.

Ceviz ağacının tamamı guatr için şifadır.

- Bir ay boyunca hergün, yeni çıkmaya başlayan cevizlerin vişne çekirdeği büyüklüğünde olanlarından 3-4 tane, fındık içi büyüklüğüne erişenlerden ise günde 2 tane yutulur.
- Ceviz ağacının taze yaprakları kurutulur, çayı demlenerek kışın günde 1 çay bardağı içilir.
- Cevizin iç kısımlarını oluşturan perdeler, açık çay rengi alana kadar kaynatılarak, günde 1 çay bardağı içilir. Bu çay ve ceviz yaprağından yapılan çay kabızlık yapabilir. Bu nedenle 2 hafta boyunca içtikten sonra 3-4 hafta ara vermek gerekir.
- Kabuklaşmamış taze cevizi bölerek, dudaklara değdirmeden, dişlere ve dişetlerine masaj yapmak dişleri beyazlaştırır, dişleri ve dişetlerini kuvvetlendirir, tartarı düşürür, siyah lekeleri yok eder, guatrı önler. Bu işlem çocuklara da yapılabilir.

Obezite *Şişmanlık*

Obezite, tüm dünyada çağımızın en önemli hastalıklarından biridir ve hasta sayısı hızla artmaktadır. Hatta salgına dönüştüğü bile söylenebilir. Obezite, kronik toksik hepatit, karaciğer yağlanması, safra kesesi taşı, diyabet, kalp damar tıkanmaları, yüksek tansiyon, kısırlık, kanser, sırt ağrıları, depresyon gibi ciddi sağlık sorunlarına ve daha pek çok hastalığın orta-

ya çıkmasına yol açmaktadır Obezlerin, taşıdıkları yükün artması nedeniyle, iskeletlerinin deforme olduğu ve hayat sürelerinin kısaldığı da bir gerçektir. Hastalığın artmasının en önemli nedeni, katkılı hazır yiyecek ve içeceklerle beslenme ve hareketsiz bir yaşam tarzından kaynaklanan hormon dengesizliğidir.

- Şişman insan, zayıflamak için öncelikle tükettiği yiyeceklerin genetiğinin değiştirilmemiş olmasına dikkat etmelidir. ("GMO" bölümüne bakınız.)
- Su tüketimini günde 1,5-2 litreye çıkarmalıdır. Su iştahı bastırır, vücudun fazlalıklarını eriterek çıkartmaya başlar. Vücut, bu işlem için çok miktarda enerji harcadığından yağları yakmaya mecbur kalır. Tüketilen suyun kalitesi de büyük önem taşır. Hafif olmayan su, kilo verme işlemini çok zorlaştırır, vücudu yıpratır. ("Su" bölümüne bakınız.)
- Zayıflamak ve sağlıklı olmak isteyenlerin rafine edilmiş katkılı tuz, şeker, domates salçası, kavrulmuş kuruyemiş, beyaz ekmek, rafine ve hidrojenize edilmiş yağlar ile katkılı hazır yiyecek ve içeceklerden vazgeçmesi gerekir.

- Önce yemeğin miktarını azaltmadan, pişmiş yemeğe oranla çiğ meyve ve sebze miktarı artırılmalıdır. Pişmiş yemek miktarını bir öğüne ve en fazla iki çeşide indirmelidir.
- Mide ve bağırsakların durumu kontrol edilerek tedavisi yapılmalıdır. ("Mide ve Bağırsakların Tedavisi" bölümüne bakınız.)
- İkinci adım olarak karaciğer temizlemesi yapılarak, yenen yemeğin miktarı azaltılarak, oruç çoğaltılmalıdır. İlk önce her pazartesi 36 saatlik açlık yapılmalı, alışınca 14 defa 3 günlük açlık, sonra da 3 ay ara ile 3 defa 10 günlük açlık yapılmalıdır. 10 günlük açlıkların arasında her hicrî ayın 13,14,15. günleri 3 günlük açlığa devam edilmelidir. ("Açlık Tedavisi" bölümüne bakınız.) Obeziteden kurtulmak için orucun devamlılığı çok önemlidir.
- Gece yatarken sırt üstü ve sert yerde yatmak, sert çamaşır, doğal sert kumaştan dikilmiş giysi giymek tavsiye edilir. Giysilerin kumaşında birkaç sentetik iplik dahi olsa vücuttaki enerji akımını karıştırarak zayıflamayı zorlaştırır.

- Çok yememek için, yemeği iyice çiğnemek ve karıştırmadan tek çeşit yemek tüketmek gereklidir. ("Karışık Yemek" ve "Az Çiğnemek" bölümlerine bakınız.)
- Gıdalardan, mizaca uygun olan et ("Et" bölümüne bakınız.), balık, kabuklu yeşil mercimek, kuru fasulye, barbunya, kuru kepekli ekmek veya arpa ekmeği, esmer pirinç, yulaf ve eski peynirin tercih edilmesi gerekir.
- Günlük beslenmenin ekseriyetini çiğ sebze, özellikle beyaz lahana, havuç, salatalık, kırmızı pancar, ıspanak, semizotu, turp ve maydanoz oluşturmalıdır. Meyvelerden limon, greyfurt, elma, vişne, erik, nar yenmeli ve çay olarak biberiye, anason, kekik, zencefil çayı ve yeşil çay içilmelidir.
- Üreme organlarının ve tiroid bezinin tedavisi yapılmalı, misvak kullanılmalı, hareket çoğaltılmalı ve saunaya devam edilmelidir. Hacamatlara hemen başlanmalı, bel ve diz hacamatlarına özel önem verilmelidir ("Hacamat" bölümüne bakınız.)

İstatistiklerde, ABD'de 60 milyon "obez" bulunduğu ve bu hastalığın son on yıl içinde dört kat arttığı vurgulanmaktadır. İlk transgenik ürünler Amerikan marketlerinde 1993 yılında görülmüş ve son 10 yıl içinde dört kat artmıştır. Bu iki verinin birbiriyle ilişkisi düşündürücü bir faktördür.

Türkiye'de son 13 yıldır genetiği degiştirilmiş ürünler çok hızlı bir şekilde yayılmıştır: Transgenik sebze ve tahıllar tarlaları, transgenik meyveler bahçeleri ve transgenik ürünler sahte koku ve renkleriyle rafları doldurmuştur. Buna paralel olarak son 13 yıldır obezite de yaygınlaşmaktadır. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Böbrek ve İdrar Yolları Hastalıkları

Kronik Böbrek Yetmezliği

İltihaplı böbrek hastalığına nefrit, glomerüllerde iltihap olmasına glomerülonefrit denir.

Türkiye'de kronik böbrek yetmezliğinin birinci nedeni glomerülonefrittir. Kronik glomerülonefrit uzun süreli bir hastalıktır ve hızla ilerleyebilir. Bu durumda, kısa süre içinde böbrek yetmezliği meydana gelir ve hasta diyaliz tedavisine mecbur kalır.

Bugün dünyada kronik böbrek yetmezliğinin en sık rastlanan nedenlerinden birinin aspirin, ağrı kesiciler ve antibiyotikler olduğu tespit edilmiştir. Bunun anlamı, bugünkü kronik diyaliz hastalarının büyük çoğunluğunu, ağrı kesici ve diğer kimyasal ilaçları genç yaşlardan itibaren ve yoğun bir şekilde kullananların oluşturduğudur.

Diğer sebepler içinde en önemli olan ise böbreklerin çalışma kapasitesinin düşük olmasıdır. Anne sütü emmeyen ve suni mamalarla beslenen bebeklerin böbrekleri suni besinden olumsuz etkilenir. Böbreklerin gelişimi yavaşlar ve çalışma kapasitesi azalır. Hastanın böbreklerinin durumuna bakarak, anne sütü emip emmediğini, ek gıdaya ne zaman ve neyle başlandığını tahmin etmek mümkündür.

Bazı hastalarda, kapasitesi düşük olan böbreklerin görevi deriye yüklenir: Vücut böbrek yoluyla atamadığı maddeleri vitiligo, sedef, kronik kuru egzama ile atmaya çalışır. Bu cilt hastalıkları aslında böbrekleri koruyucu birer faktör olarak ortaya çıkar. Bu durumda cilt hastalıkları için kullanılan ağır ilaçlar cilt hastalıklarının inadını artırır ve böbreklerin durumunu daha

da zorlaştırır. Bu tür hastalarda böbreğin tuz atma kapasitesi de düşük olur. Gereğinden fazla tuz tüketilmesi veya yapay ya da katkılı tuz kullanılması hipertansiyon ve böbrek hastalığı belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açabilir. Öyleyse yapay tuz, katkılı tuz, antihipertansif ve herhangi bir kimyasal veya sentetik ilaç kullanmak böbrekler için çok tehlikelidir.

Kronik böbrek yetmezliğinin en sık rastlanan nedenlerinden biri de kir çözücü, kireç çözücü, lavabo açıcı gibi asitli, yüzey temizleyiciler, çamaşır suları, bulaşık deterjanları gibi naniyonik aktif madde içeren detarjanlar, kolalı içecekler, hazır meyve suları gibi asitli yiyecek ve içeceklerdir. Bunları kullanma neticesinde kronik toksik hepatit oluşur ve karaciğer, toksik maddeleri nötrolize etmeden böbrek vasıtasıyla vücuttan uzaklaştırmaya çalışır. Bu da toksik maddelerin, böbrek dokularını bilhassa glomerüllerdeki dokuları bozmasına ve iltihaplanmaya yol açar. Kimyasal boyalarla saçları boyamak da doğrudan böbrekleri etkiler. Böbrek rahatsızlığı için saydığımız bu sebepleri hemen hemen bütün Türk kadınlarında görmek mümkündür.

İdrar yolları enerji akımı her iki ayağın küçük parmağından başlar, ayakların arkasından makata gelir, makadı dolaşarak omurganın iki tarafından ense çukuruna kadar çıkar; oradan kafanın tepesine yükselir ve gözlerin iç

ucuna, burun köküne kadar iner. Bu çizgi üzerindeki ayak, baldır, bel, ense kökündeki ve burun köküne inen ağrıların çaresi idrar yollarının ve böbreklerin tedavisindedir.

Glomerülonefritin belirtileri: Çay rengi idrar, baş ağrısı, görmede bulanıklık, yaygın ağrılar ve sancılar, el, ayak ve göz kapaklarında şışme, yüksek tansiyon, idrarda protein ve kan tesbiti.

Tedavi

- Şişlik ve sıvı tutulması varsa, kreatin ya da üre değeri yükselmişse, su, tuz ve proteini dengeleyen diyet gerekir. Bu durumda en iyi diyet meyve suyu ve yeşil sebze suyu diyetidir.
- 4 hafta boyunca Davud Aleyhisselam orucu tutulur yani 1 gün aç kalınır, 2. gün yalnızca karpuz yenir, bitkisel çay, meyve ve sebze suyu içilir, (üzüm suyu, elma suyu, greyfurt suyu, limon suyu, semizotu suyu, ısırganotu suyu, kuru soğan suyu, maydonoz ve kereviz yaprağı suyu, karpuz kabuğu suyu).

Örnek:

- Birinci gün aç kalınacak, her ikinci günün sabahı limon veya greyfurt suyu içilerek açlık bitirilecek.

Sonra akşama kadar;

- 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. kuru soğan, ısırgan, maydonoz veya kereviz yaprağı suyu + 50 gr. su yudum yudum içilir, acıkınca üzüm yenir veya suyu içilir.
- Acıkınca 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. ısırgan (veya maydonoz + kereviz yaprağı) suyu içilir,
- Acıkınca karpuz yenir;
- Akşam ise zencefil veya kekik çayı doğal bal ile içilir.
- Uyumadan önce 30-50 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir, ertesi gün tekrar aç kalınır.

Mevsim semizotu mevsimi değilse, aşağıdaki meyve-sebze suyu karışımlarından biri seçilerek kullanılabilir:

- Havuç suyu + kırmızı pancar suyu karışımı,
- Kırmızı pancar suyu + soğan suyu karışımı,

- Kırmızı pancar suyu + ıspanak suyu karışımı,
- Havuç suyu + elma suyu karışımı.

Meyve ve sebze suları içerken her bardakla birlikte, biraz ezerek 1-3 diş sarımsak yutulur.

4 hafta sonra

- 3 günlük açlık yapılır, 4. gün meyve suyu içilir ve aynı gün akşam karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)
- Karaciğer temizlendikten sonra, 4 hafta boyunca her Pazartesi ve Perşembe 36 saatlik oruçlara devam edilir. Oruç tutulmayan haftanın diğer 5 günü meyve suyu içilir, meyve ve sebze yenir, elma suyu + bal veya arı sütü + polen kullanılır. Haftada 3 defa hafif yemek yenebilir.
- Yağ olarak sadece sarımsaklı zeytinyağı, yağsız pişirilen yemeğin üzerine gezdirilerek veya salata ile kullanılır.

- Ispanak, semizotu, hindiba, maydanoz, kuru soğan, yeşillik, kabak, havuç, kırmızı pancar, kereviz, sarımsak çiğ olarak yenir. İstenirse, bu sebzelerden salata yapılabilir. Salata üzerine sarımsaklı zeytinyağı gezdirilir ve bol limon suyu eklenir. Başka hiçbir şey yenmez.

4. hafta tamamlandıktan sonra

- Bir gün akşama kadar meyve suyu içilerek tekrar karaciğer temizlemesi yapılır. İki hafta sonra 3 günlük oruçlar 7 gün ara ile 10 defa tekrarlanır. Açlıklar arasındaki her güne meyve veya sebze suyuyla başlanır. Acıkınca 30 gr. zeytinyağı + 30 gr. limon suyu karışımı içilir. Acıkınca yemek yenebilir, ancak açlıktan sonraki 4. gün yemek yenmez. Haftada 2-3 defa et, 3-5 defa ekmek yenebilir. ("Et" ve "Ekmek" bölümlerine bakınız.)

Böbreküstü bezlerinin tansiyon ve kan şekeri dengesizliğiyle ilişkisi

Her bir böbreğin üst kısmında yer alan böbreküstü bezleri, kortikosteroidler olarak adlandırılan üç tür hormon üretir: Androjenler ve östrojenler, glukokortikoid hormonları ve mineralokortikoid hormonları. Androjen ve östrojenler, cinsel gelişme ve üremeyi etkiler. Kortizon gibi glukokortikoid hormonlar glikoz regülasyonunu korur, vücuda dışarıdan gelen olumsuz etkilere karşı bağışıklık sisteminin tepki vermesini sağlar ve

bağışıklık sisteminin aşırı tepkilerini baskılar. Aldesteron gibi mineralokortikoid hormonlar vücuttaki sodyum-potasyum dengesini düzenler.

Belirtileri: Bitkinlik, kaslarda güçsüzlük, mide bulantısı, deride rengi koyulaşmış lekeler, yüksek kan basıncı, yüzde ve avuçlarda anormal terleme, baş ağrısı, uyku bozukluğu, büyük ve küçük tanssiyonun birlikte yükselmesi veya aniden düşmesi, geçici kısırlık. Tedavisi kronik glomerülonefrit tedavisiyle aynıdır. Hastalık yeni ise, iyileşmek mümkündür. Fakat kronikleşmişse ve doku bozukluğu oluşmuşsa, o zaman ancak hastalığın ilerlemesi durdurulabilir.

Böbrekleri korumak için ilaçlar:

- 10'ar gr. havlıcan ve zencefil öğütülür; 10 gr. günlük, 30 gr. çam fıstığı iyice dövülür. Bunlar 200 gr. bal ile iyice yoğrulur. İlaç bitene kadar sabah akşam birer tatlı kaşığı yutulur. Yılda bir defa veya ihtiyaca göre 2-3 defa tekrarlanır. Bu karışım böbrekleri kuvvetlendirir, bel ağrısını giderir.
- 1 çorba kaşığı keten tohumu + 1 tatlı kaşığı ısırgan tohumu + 100 gr. sıcak su karıştırılarak, üzerine bez sarılır 1,5-2 saat demlenmeye bırakılır. Sonra da yarım çay kaşığı öğütülmüş zencefil eklenerek her sabah veya akşam yenir. 1 tatlı kaşığı bal ve 3 diş dövülmüş sarımsak eklenirse daha da kuvvetli olur. Keten tohumunu öğütmeden kullanmak gerekir.
- Kekik, kimyon, zencefil, defne yaprağı, nane ve safranı baharat olarak yemeklere katmak; ısırganotu, kuşburnu, yeşil çay, biberiye ve papatyayı ise çay olarak kullanmak iyidir.
- Limon suyu ve greyfurt suyu, greyfurt, vişne, armut, ayva, erik, karpuz ve çekirdekleri, kavun ve çekirdekleri, maydonoz kökü ve yaprakları, kereviz ve yaprakları, soğan ve sarımsağı devamlı tüketmek gerekir.
- Sabah ilk olarak su, meyve suyu veya sebze suyu içilir.
- Su konusunda çok titiz davranılmalı, sadece hafif sular içilmelidir ("Su" bölümüne bakınız.)
- Midenin, bağırsakların ve karaciğerin iyi çalışması çok önemlidir. Eğer bu organlar iyi çalışmazsa, kan kirlenir, böbreklerin işi ağırlaşır. Kabızlık ve bağırsaklardaki gaz mekanik olarak böbreklerde kan ve sıvı dolaşımını zorlaştırır, böbreklerin taş üretmesine neden olur. ("Mide ve

Bağırsakların Tedavisi" ve "Karaciğer Temizlemesi" bölümlerine bakınız.)

- Hayat boyunca süt, peynir, et, tuz, yumurta ve ekmeğe çok dikkat etmelidir. Bayat yumurta ve yumurta tozu, süt ve süt tozu içeren yiyecekler, beyaz ekmek, rafine ve hidrojenize olmuş sıvı yağlar, margarın, tuzlu yiyecekler, turşu, katkı maddesi içeren konserve, hazır yiyecek ve içeceklerden kaçınmalıdır. Deterjan, ağrı kesici, ateş düşürücü, aspirin, vitamin ve diğer kimyasal veya "doğal bitkisel ilaç" adı altında pazarlanan ilaçlar, yapay tuz, iyotlu tuz, rafine edilmiş tuz kesinlikle kullanmamalıdır. Sadece doğal, katkısız kaya tuzu tüketilmelidir.
- Devamlı olarak haftada 1 gün 36 saatlik açlık veya ayda bir defa 3 günlük açlık yaparak su ile iftar edilmelidir.

Böbrekler için faydalılar: Badem, ceviz, hurma, ayva, kiraz, vişne, erik, kişniş, nar, zeytinyağı, fasulye, taze sıkılmış ekşi meyve suları, arpa suyu, taze sağılmış koyun ve deve sütü, bozkırlarda otlayan koyunların eti ve kuyruk yağı (kan grubu "A" olanlar için 2 haftada bir). Ayrıca defne yağı, acı kavun yağı ve acı badem yağını bele yedirerek sürmek veya bu yağlar la zeytinyağını karıştırarak lavman yapmak; bele papatya ve keten tohumu ile kompres yapmak; bele kupa çekmek; ayaklara, makata, bele ve kuyruk sokumuna sülük koymak; hacamat yaptırmak; sabah güneşi altında yürümek, kuru ve sıcak toprakta veya kumda oturmak ve vücudu meme hizasına kadar kuru ve sıcak deniz kumuna gömmek.

Böbrekler için zararlılar: Hazır katkılı yiyecekler, süt tozu ve yumurta tozu içeren yiyecekler, karışık ve bayat yemekler, hazır içecekler ve durgun su, yüksek topuklu veya dar ayakkabı kullanmak, dar pantolon ve çorap giymek, sıkı kemer bağlamak, kimyasal boya ile saç boyamak, saçları taramayı terk etmek, sandalyede oturmak, ayakta idrar yapmak, uzun süre idrarı tutmak, soğuk taş ve ıslak toprak üzerine oturmak, hazır bez ve hijyenik ped kullanmak.

***Hatice U.**, 31 yaşında, İstanbul*

Evlendikten iki ay sonra gece yarısı bacağımda bir krampla uyandım. O kramp üç yıl boyunca bacaklarımdan gitmedi. Doktorlar çocukluğumdan beri yaşadığım romatizmanın tahrip ettiğini ve sinirsel siyatik denilen bir hastalık nedeniyle bacaklarımda kramp olduğunu söy-

lediler. Zamanla bacaklarımdan yürüyemez oldum. Şiddetli ağrılarla gecem gündüzüme karıştı. Ağrılar içinde küçük adımlar atıyor, merdiven çıkamıyor ve tümüyle bacaklarımı hiçbir şekilde kullanamıyordum. Doğuştan olan bel kemiği aralığı rahatsızlığım nedeniyle, belimde ağrılarda artmıştı. Yatağa bağımlı hale gelmiştim.

Tedavilere başladık ve yine çocukluğumdan beri arada bir beni yoklayan böbreklerimin fonksiyonu tümüyle bozulmuş ve doku değişikliğine uğramıştı. Böbreklerim nedeniyle 2 yıldır oruç tutamıyordum. Ne zaman oruç tutsam dördüncü günü susuz kalıyor ve beni hastanelik ediyordu. Ve on yedi yaşında geçirdiğim mide kanaması nedeniyle, midem de oruç tutmama müsaade etmiyordu. Ve zamanla bu rahatsızlıklara karaciğerim de katılmış artık göğüs ağrılarım fazlalaşmıştı. Vücut direncim hiç yoktu.

Son beş yıldır müzminleşmiş faranjit hastalığım nedeniyle bademciklerim yaz-kış ağrılı ve iltihaplıydı. Sürekli grip oluyordum, iki hafta boyunca atlatamıyordum. Çocukken geçirdiğim bronşit nedeniyle, artık vucudum direncini kaybettiğinden ciğerlerim ağrıyordu. Biri biterken biri başlıyordu. Ve yine on dört yaşımdan beri beni arada bir sıkıştıran kalp ağrılarım sıklaştı. Bir gün şiddetli kalp sancılarıyla nefessiz kalıp acilde soluklandık. Kalp spazmı, kas gerilmesi dendi. Sık sık kalbimden rahatsızlanıp acile gider olmuştuk. Nihayetinde kalp kapakçığının açılıp kapanmakta zorlandığı teşhisi kondu. Bu nedenle oksijen yetersizliğim vardı. Nefesim yetmiyor sanıyordum. Henüz bacaklarımın tedavisi sürerken, böbreklerim, karaciğerim, bademciklerim ve grip hallerim derken şimdi kalp tedavisi de başlamıştı. Kalpteki ağrılar neticesinde beyne giden damarlar tahrip oldu ve başım şiddetli ağrılarla sarsıldı. Buna paralel olarak sürekli tansiyon problemi meydana geldi. Ve artık baştan bele kadar kıpırdayamaz oldum. Boynumu sağa sola çeviremez oldum.

Tabi bu arada tüm tedaviler devam ederken apandisit ameliyatı geçirmek durumunda kaldım ve bu ameliyattan sonra bağırsaklarım yapıştı. Zamanla bağırsağım çatladı. Artık günlük ihtiyaçlarımı karşılamak benim için bir kabus gibiydi. Şiddetli ağrılarım ve kanamalarım vardı. Bağırsak rahatsızlığı için tedavim başlamıştı.

Ve yazık ki bir ay gibi kısa bir sürede bacaklarım dizkapağına kadar

kahverengi bir hal aldı. Doktorların demesine göre damarlar ve kaslar tahrip olmuştu ve damar dışına kanama yapıyordu artık. Her geçen gün ağrılarım daha da artırıyordu. İyileştim derken başka bir organım hasar görüyordu. Ve artık tüm vücudumu nerden olduğunu bilmediğim mikroplar alıyor ve tüm iç organlarımı saran iltihaplanmalar görülüyordu.

Kansızlık, vitaminsizlik var denilip takviye vitaminler aldırılıyordum ama yine de buz gibi olan vücudum ısınmıyor ve titreme nöbetlerim bitmiyordu. Yazın bile üşüyordum. Ne yapsam olmuyordu. Hastalanmadık organım kalmamıştı. Uyuyamıyordum. Ola ki uyuyup kalınca da sanki dayak yemişim gibi şiddetli yorgunluk ve vücut ağrısıyla uyanıyordum. Sanki hiç uyumamış gibi uykusuz uyanıyordum. Yaşam zorlaştı. Çaresiz kalmıştım. Ve artık bağışıklık sistemim de çökmüştü. Tabi bu arada ne derece unutkan olduğumu da anlatmama gerek yok sanırım. Doktorlar, artık bizim yapacak bir şeyimiz kalmadı dediler. Sen kendini koruyacak ve kollayacaksın, asla yorulmayacak, stres, üzüntüden uzak duracaksın ve ilaçlarını terk etmeden ömür boyu kullanacaksın dediler. Sonuç alamamıştık, her şey zamana bırakılmıştı.

Ve bir gün, Aydın Hanım'ı tanıma lütfunu verdi Allah. Günde 13- 14 tane hap içerken, Aydın Hanım'ı tanıdıktan sonra tüm ilaçlardan kurtuldum ve bir daha hastaneye gitmedim. Neler oldu diye kısaca özetliyeceğim. Satır satır ne yazdıysam yedi ay gibi kısa bir sürede tüm rahatsızlıklarımdan şifa buldum. Sadece böbreklerimin tedavisine biraz daha devam etmeliydim. Ama ki artık böbreklerim bile eskiye nazaran en iyi halinde diyebilirim. Bu tedavide en etkilendiğim birkaç şeyi söylemek istiyorum size.

1) Üç yıl gibi uçun bir zaman diliminde bu tedaviye başladıktan üç gün sonra en güzel uykumu uyudum.

2) Beş yıl aradan sonra ilk defa üç ayların tamamını ve ramazan orucumu tümüyle tutabildim.

3) Acaba yürüyecek miyim sağlıklıca, acaba deli gibi koşacak mıyım diye düşünürken 3 yıl aradan sonra bu tedavinin 2. ayında koşuyordum bile.

4) Artık bademciklerim asla şişmiyor ve iltihaplanmıyor sekiz aydır.

Hatta tüm kışın içinde iki kere rahatsızlık verdi sadece.

5) Tir tir titreyen ben artık üşümüyor, ısınıyordum.

6) Tedaviye başladıktan bir ay sonra nefes almakta zorluk çekmez oldum ve dördüncü ayımda kalp ağrılarım tümüyle bitti.

7) Bacaklarım artık normal rengine dönmüştü ve bazı doktorların bu kahverengilik geçmez demesine rağmen çoktan geçmişti bile.

Daha ne demeliyim ki; şu an en sağlıklı insanlardan biriyim ve bu benim için bir hayalden bile öteydi. Allah herkese bu tedaviyi yapabilmeyi ve şifa bulabilmeyi nasip etsin.

Mayıs, 2008

Üreme Organları Hastalıkları

Prostat Hastalıkları

Prostat hastalıkları üç sınıftır:

- Enfeksiyonlu veya enfeksiyonsuz prostat iltihaplanması (prostatit),
- İyi huylu prostat büyümesi
- Prostat kanseri

Ancak, son 3-4 yılda ergenlik çağına ulaşmamış erkek çocukların hemen hemen üçte birinin prostat dokularındaki gelişimin farklı derecelerde gerilediğini; genç erkeklerde ise aynı sıklıkta degişime uğradığını görmekteyiz. Demek ki, yeni ve ciddi bir problemle karşı karşıya bulunduğumuz halde, ancak farkında değiliz. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Akut enfeksiyonlu prostatit, honokoklara bağlı olabildiği gibi (bel soğukluğu) genellikle basit bir enfeksiyona bağlıdır. Her yaşta olabilen, fakat daha çok genç erkeklerde görülen bir hastalıktır. Bu hastalıkta sık idrara gitme, her 10 dakikada bir olabilir, idrar yollarında yanma ve ağrılı idrara çıkma en sık görülen belirtilerdir. Akut enfeksiyonlu prostatit hastalığın tekrarlamasına, kronikleşmesine ve prostat büyümesine yol açabilir.

Kronik prostatit

Akut prostatitten sonra ya da genetiği değiştirilmiş kimyasal katkı maddeleri ve katkılı vücut bakım ürünleri kullanımı sonucunda oluşur. Kronik prostatitte bel üşümesi, bel ağrısı, meni azalması ve koyulaşması, spermlerin sayısında ve hareketinde azalma, spermlerin sakatlanması, idrar yolla-

rında gıdıklanma ve yanma hissi, idrar yollarındaki yapışıklıktan kaynaklanan idrar yapmada zorluk, idrarla iltihap gelmesi ve baş ağrısı gibi belirtilerden birkaçını veya hepsini görmek mümkündür.

Prostat büyümesi

Belirtileri geceleri sık idrara çıkma, idrar yaparken zorlanma, idrarı tam boşaltamama hissi, idrar kaçırma veya idrar damlamasıdır. Genç yaşlarda da başlayabilen prostat büyümesi, 50 yaş sonrası her iki erkekten birinde görülür. Prostat büyümesi her erkekte şikayetlere sebep olmayabilir. Ancak prostat idrar yolunu sıkıştırmış, hasta idrar yapamaz hale gelmiş ve böbreklerde genişleme başlamışsa ameliyata başvurulmaktadır. Dünyada prostat ameliyatları %90 kapalı, %10 açık ameliyatla yapılır. Bu iki yöntemde de büyük ihtimalle aynı sorunla karşılaşılır: Cinsel ilişkide meni dışarı çıkmaz, mesaneye gelir ve yalnızca idrarla dışarı atılabilir. Bu problemle karşılaşma oranı kapalı ameliyatlarda %50, açık ameliyatlarda ise %80'e kadar çıkabilir.

Son yıllarda kullanılan diğer bir ameliyat yöntemi de greenlight yöntemidir. Greenlight lazer kullanılarak yapılan bir uygulamadır ve büyüyen prostat dokusunu yüksek enerji ile buharlaştırır. ("DNA'daki Değişimler" bölümüne bakınız.)

Ahmet S., yaş 64, İstanbul, işadamı

Ben 1999'da bir sene prostat tedavisi gördüm, ancak şifa bulamadım. Aydın Hanım'ın beslenme tavsiyelerine uyarak ve açlıkla şifa buldum, sağlığıma kavuştum.

Prostat kanseri

Prostat büyümesi kanser riski taşımakta ve prostat kanseri gittikçe yaygınlaşmaktadır. Prostat büyümesi nedeniyle geçirilecek bir ameliyat kanser riskini azaltmaz. Günümüzde talep olduğu taktirde kanseri önlemek için, kısırlaştırma yöntemiyle yani erbezleri alınarak erkeklik hormonu tamamen ortadan kaldırılmaktadır. O zaman prostat büyümesi de, prostat kanseri de olmaz. Ancak dinimizde değil insanı, hayvanı dahi kısırlaştırmak yasaktır ve kısırlaştırma kesinlikle bir tedavi yöntemi degildir.

Kadın ve erkek üreme organları 30 yıldır kimyasal madde içeren ürün-

ler sebebiyle, son 15 yıldır yaygın bir şekilde kullanılan GMO ürünler ve GMO katkı maddeleri sebebiyle cıddi bir değişime maruz kalmaktadır.

Örnegin, parabenler, dioksin ve ftalatlar, diş macunu, şampuan, krem, traş malzemesi, saç jölesi gibi ürünlerde koruyucu olarak kullanılmaktadır. Bu katkı maddeleri östrojen hormonunu taklit eder. **Erkek vücudunda depolanan bu katkı maddeleri bir kadın hastalığı olan endometriozise, spermlerin ölmesine, kısırlığa, eşcinselliğe ve prostat kanserine yol açar.** ("GMO", "Endometriozis" ve "Katkı Kaddeleri" bölümlerine bakınız.)

Oregon Üniversitesi'nde eşcinsel erkek koyunların beynine elektrotlar yerleştirilerek eşcinsellik sebebi araştırılmış ve bu koyunlarda hormonal dengenin bozuk olduğu tespit edilmiştir. Beyne enjekte edilen hormonlar sonrasında ise daha önce eşcinsel olan erkek koyunlar tekrar dişilerle çiftleşmeye başlamıştır. Uzmanlar, aynı durumun insanlar için de geçerli olabileceğini ve çocukların eşcinsel olmasının rahatlıkla engellenebileceğini söylemektedir. ("Ekolojik Kıyamet" bölümüne bakınız.)

Bu konudan söz etmemiz yalnızca araştırma sonuçlarını görmek içindir. **Hormonal dengenin yeniden kurulması dışarıdan hormon takviyesi ile değil ancak doğal yollarla sağlanabilir.** İnsanlarda da hayvanlarda da hastalıkların sebebi suni beslenme olduğuna göre tedavi de beslenmenin düzeltilmesiyle yapılabilir. Hormonal ve ruhi dengeyi bozan katkı maddeleri beslenmeden çıkarılıp doğal beslenmeye geçilmelidir.

Erkeklerde Kısırlık

Bilim adamları, günde 3 fincan kahve kullanan erkeklerin, yaş sınırı olmaksızın, üreme hücrelerinin DNA'sında belirgin genetik bozukluklara rastlamıştır. Bu bozukluk embriyo ölümlerine veya genetik hastalığı olan bebeklerin doğmasına neden olabilir.

Bize göre, kafein tek başına bu kadar hasar yapamaz. Kahvede bulunan katkı maddelerinin kafein ile sinerjizm etkileşimi, yani birlikte, tek başına yaptığı etkiden kat kat daha fazla etki etmesi bu tahribatın sebebidir. Kahve etiketinde içerdiği katkı maddeleri çok kısa bir şekilde belirtilmektedir: Koruyucu, tat verici ve aromaların binlerce çeşidinden hangilerinin kullanıldığını yazmaya nedense zahmet edilmez. Ancak **tüm aromalar gen teknolojisi ve nanoteknoloji yöntemiyle üretilir, hormonal sistemi ve ruhsal dengeyi doğrudan etkiler.** Onun için, kahvede katkı maddesi olarak **sa-**

dece aromalar bile kullanılsa, tek başına kısırlık ya da eşcinselliğe sebep olabilir. Koruyucular ise doğrudan kısırlık yapabilir. ("Aromalar" ve "Katkı Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

Aynı şekilde bilgisayar ve cep telefonunun uzun kullanımı da bu etkiyi yaratır. Erkeklerin üreme organlarında ısının yükselmesi dölleme yeteneğini kayba uğratır. Örneğin, erkeklerin dar kot pantolon giymesi, sıcak banyo yapması, iş yerinde sürekli oturarak çalışması, dizüstü bilgisayarları dizlerinde tutması... Ancak üreme hücrelerini tahrip etmede en büyük etken vücut bakım ürünlerinde ve gıdalarda bulunan, cinsler arasındaki farkı ortadan kaldıran aromalar, PHD, dioksin, fenol ve ftalatlar gibi katkı maddeleri ve antidepresanlardır. ("Endometriozis" bölümüne bakınız.)

Araştırmacı Dr. Gregor Domes ve ekibi kadınlarda doğal olarak bulunan oksitosin hormonunu taklit eden sentetik hormonun burna spreyle verilmesi ile erkeklerin kadınlar gibi hissedebildiğini keşfetmiştir. Bu hormonu alanlarda empati duygusu gelişmekte, erkekler kadınların duygularını, babalar da gençlerin nasıl hissettiğini anlayabilmektedir. Bunun için Dr. Domes kadınların erkeklere, gençlerin de babalarına oksitosin spreyi hediye etmesini tavsiye ediyor. Bu durum şaka gibi görünmektedir ancak bu şakanın altında derin bir tehlike gizlidir. Dr. Domes farkında olmasa da onu yönlendirenin amacı, gençleri kısırlaştırmak, erkekleri ise kadınlaştırmaktır yani erkeklerin DNA'sında derin bir değişime yol açmaktır.

Tedavi

- Bu durumdaki hastalar önce beslenme alışkanlıklarını düzeltmeli ve mide-bağırsak tedavisini uygulamalıdır. Düzenli hacamat olmalı ve hacamatlar arasında karaciğer ve böbrek temizlemelerini yapmalıdır. Daha sonra 3 günlük açlıkları 7 günlük aralarla 14 defa yapmaları gerekir ("Açlıkla Tedavi" bölümüne bakınız.)

Açlıklar arasındaki yedi gün boyunca öğleye kadar,

- 150 gr. kırmızı pancar suyu + 50 gr. soğan suyu + 50 gr. su karışımı veya
- Eşit miktarlarda havuç suyu + kırmızı pancar suyu + soğan suyu + su karışımı içenler mükemmel sonuç alırlar.

Sebze suyu karışımını içerken kan gurubu "O" ve "B" olanlar ekmek, makarna, börek, çörek gibi buğday ürünlerini hiç yememeli, bütün kan grup-

ları ise tıbbi ilaçlardan, hazır yiyecek ve içeceklerden kesinlikle uzak durmalıdır.

Hacamatlar:

- Kürek kemikleri arası ve altı
- Kafa arkası
- Bel ve kuyruk sokumu
- Dizler

Yapılan hacamatlar iyileşmeyi hızlandırır. İlk iki hacamat 3 gün, sonraki iki hacamat 1 hafta ara ile, sonra da ihtiyaca göre gerektikçe yapılır.

Sülük tedavisi

Hacamatlar bittikten bir ay sonra yapılır:

- Kasıklar, testisler ve göbeğe (göbek çukuru hızasına kadar);
- Cinsel organ-makat arasına ve makata;
- Bel ve kuyruk sokumuna;
- Ayaklara (ayak parmakları ve ayak bileklerine, topukların iç ve dış kısımlarına).

Bu sırayla, toplam 4 defa, 14-20 gün ara ile, ayaklara 21, diğer bölgelere 11'er tane sülük konur. Sülükler düştükten sonra sülüklerin tuttuğu noktalara mutlaka kupa çekilir. ("Hacamat", "Kupa Çekme", "Sülük Tedavisi" bölümlerine bakınız.)

İlaçlar:

- 4 hafta boyunca her sabah 1 tatlı kaşığı yeni öğütülmüş çörekotu + 1/3 çay kaşığı dövülmüş mürri safi, bal şurubu ile içilir.
- 3 ay boyunca kısa aralıklarla, her akşam bele, kasıklara ve erbezinin alt kısımlarına çörekotu yağı veya acı kavun yağı ile daire şeklinde iyice masaj yapılır. Acı kavun mevsiminde aynı işlem acı kavun suyu ile yapılır.
- Çekirdekleriyle beraber yeni öğütülmüş 100 gr. keçi boynuzu + 3 baş dövülmüş sarımsak, yeterli miktarda balla yoğrulur ve her akşam 1 çorba kaşığı alınır. Çörekotu ilacı bittikten sonra başlanır ve kısa aralıklarla 3 ay devam edilir.
- 1 çorba kaşığı anason, 1 bardak kaynar su ile 15 dakika demlenir ve sü-

zülüp ikiye bölünür. Günde 2 defa olmak üzere yarımşar bardak içilir.

- İlkbaharda yeni fındık yaprakları toplanarak kurutulur. 1 çorba kaşığı ezilmiş yaprak 1 bardak kaynar su ile demlenerek, gün boyu aç karnına 2-3 defada bitirilir. 2 hafta fındık yaprağı çayı, 2 hafta anason çayı olacak şekilde dönüşümlü olarak içilir.

- 1 çorba kaşığı keten tohumu sıcak veya soğuk su ile karıştırılıp, üzerine bez sarılır ve 1-2 saat bekletildikten sonra günde 1 defa tohumlarla beraber içilir. Buna 1-2 ay devam etmek prostat şişliğini indirir.

Uyarı: Keten tohumu öğütülmeden veya her seferinde taze öğütülerek kullanılır! Öğütülmüş keten tohumunun bol su ile yutulması gerekir!

- Hergün 3 tane acı badem, 3-5 tane tatlı bademle birlikte yenir. Her ilaca zaman zaman ara verilir fakat acı badem aylarca, ara vermeden kullanılabilir.

- Çiğ soğan yemeklerle, domates ise yemek olarak tek başına çiğ yenir. Soğanın tüm kanser çeşitlerini önleme, domatesin ise özellikle prostat kanserini önleme özelliği vardır. Ancak sera domatesi veya transjenik domates değil doğal domates şifalıdır.

- Baharatlardan kimyon, çemen, kekik, safran ve zencefil kullanılır.

- Yerde oturmalı, hiç sandalye kullanmamalı, iş yerinde ise mümkün olabildiğince sandalye kullanmaktan kaçınmalıdır.

- Prostat hastaları misvak kullanmalıdır. Misvağın ucu suyla değil, tükürükle ıslatılır ve ön dişler yardımıyla yumuşatılıp, fırça haline getirilir. Günde 5 defa 1,5-2 dakikalık sürelerle dişetleri ve dişler misvaklanır. Buna en az 40 gün devam etmek gerekir.

Ön alt dişler ve dişetlerinin durumu prostatın durumunu gösterir. Bu dişleri ve dişetlerini misvaklamak, prostatta enerji dolaşımını kolaylaştırır. Dişetleri düzeldiğinde prostat da düzelmiş demektir.

- Genç erkekler karaciğer temizlemesi yaptıktan hemen sonra 10 günlük açlık yapmalıdır. 10 günlük açlık bu hastalıktan tamamen kurtulmanın, sperm sayısını artırmanın en emniyetli yoludur.

Prostat Kanseri için "Kanser" bölümüne bakınız.

Erbezlerinde varikos ve şişlikler

- Bir hafta boyunca her akşam öğütülmüş bakla unu, zeytinyağı ile yoğ-

rulur ve erbezlerine sarılır. Yağlı kağıt ve bez ile sabitleştirilip sabaha kadar bekletilir.

- Her sabah acı kavun suyu ile erbezlerine pansuman veya masaj yapılır.
- Erbezlerine ve kasıklara 11 tane sülük konur. 14 gün sonra makada 11 tane sülük konur.
- Bunlarla beraber 3 günlük açlıklar 7 gün ara ile 3 defa yapılır ve sülük tedavisi 4 haftalık aralarla 2-5 defa tekrarlanır. Sülükler düştükten sonra kesiklere mutlaka kupa çekilir (erbezleri hariç).

Kadın Hastalıkları

Hazır ve katkılı yiyecekleri yemek; karışık ve çok yemek, yemekten sonra tatlı ve meyve yemek; hazır ve katkılı içecekler içmek; deterjanları aşırı ve dikkatsiz kullanmak; doğum kontrolü için hormon bazlı ilaçlar kullanmak; hareketsizlik, çok uyuma ve bilhassa güneş doğmadan ve batmadan önce uyuma neticesinde insan ağırlaşır, tembelleşir. Hormon dengesizliği, cinsel istekte zayıflama, kadın ve erkek hastalıkları ve kısırlaşma ortaya çıkar. Bu çarpık yaşam tarzı ve beslenme düzeni genç yaşlarda başlarsa durum daha da tehlikelidir.

Kadın hastalıklarının tedavisi de prostat tedavisi gibidir. Hasta beslenmesini düzelterek, sülük tutturmalı, hacamat yaptırmalı, bağırsak tedavisi ve karaciğer temizlemesi yapmalıdır. 7 gün ara ile 14 defa 3 günlük açlık yapılmalıdır. Açlıkta kan, organlar, kaslar, bezler temizlenir, vücut gençleşir ve sağlıklı istekler canlanır. Üç gün aç kalmadan kadınlar kadınlığını ve anneliğini, erkekler de erkekliğini ve babalığını anlayamazlar.

Kadınlara da misvak kullanımı önerilir. **Misvağı ön dişlerle ısırarak yumuşatmak dişleri, rahimi ve yumurtalıkları güçlendirmek açısından çok önemlidir.** Misvak yoksa, meşe, çam, incir, vişne veya ceviz ağaçlarından kesilen ince dallar, bunlar da bulunamazsa sağ elin işaret parmağı zencefile batırılarak misvak yerine kullanılabilir. Fakat dişetlerine en uygun olanı misvaktır ve yerini hiçbir şey dolduramaz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta şudur: Asıl amaç, dişleri fırçalamaktan çok, dişetlerinde bulunan akupunktur noktalarına masaj yaparak bağlı oldukları organları uyarmaktır.

Sağlıklı kadının adeti ay başında yani hicrî ayın son bir-iki günü, yeni ayın ilk bir-iki günü hiç belirtisiz başlar ve 3-5 gün sürer. Türkistan ve Ana-

dolu kadınları bu hal için "adet" değil, "ay gördüm" tabirini kullanırlar. Bu konu anlatırken genelde hep aynı soru ile karşılaşılır: "Demek, tüm kadınlar aynı gün adet görmeli, öyle mi?" Evet, öyledir. Nasıl denizler ayın ilk günlerinde aynı anda kabarıyorsa, kadınlar da aynı gün adet görmelidirler. Çünkü denizlerin kabarması da, kadınların "ay görmesi" de ayın tesiri ile olur. Adet, hicrî takvimin 13, 14, 15, 16'sında da olabilir (dolunay). Bu kadının yapısına (mizaca) bağlıdır ve normaldir.

Ayın başka günlerinde adet görenler, karın ağrısı çekenler, ön alt dişleri ve diş etleri bozuk olanlar, saçları kırık, çatallaşmış olanlar sağlıklı değildir. Sağlıklı kadının adet kanı rahat yıkanabilir olmalı, çamaşırdan sabunsuz soğuk su ile çıkabilmelidir. Kadın hasta ise ne su, ne de sabunla leke çıkmaz. Bu belirtilerden herhangi birini kendisinde tesbit eden kadın kadınlığını kurtarmaya çalışmalıdır.

Endometriozis (Ağrılı adet kanamaları)

Kadınlarda adet öncesi görülen gerginlik, huzursuzluk, vücutta sıvı birikmesi, karın, bel, ayak ve göğüslerde ağrı genel sağlığın normal olmadığını gösterir.

Ağrılı adet kanamalarının son yıllarda en sık görülen sebebi "Endometriozis"tir.

Rahim içerisini döşeyen, dokuya "endometrium" denir. Endometrium her ay gebelik ihtimali ile kalınlaşır. Yumurta döllenmişse, endometrium içinde yerleşir ve gebelik başlar. Gebelik oluşmadığı zaman, kalınlaşan endometrium adet kanaması olarak atılır.

Karın içerisindeki organlar endometrium hücrelerine benzeyen ancak görevi tamamen farklı bir hücre tabakası ile kaplanmıştır. Bu tabakaya peritonium veya karın iç zarı denir. Katkılı ürünlerde ve deterjanlarda bulunan ve östrojen hormonuna benzeyen kimyasal madde ve toksinler, bu dokularda depolanır. Bu toksik maddeler, östrojene benzeyen maddelerle birlikte, dokulardaki hücrelerin yapısal değişime yani mutasyona uğramasına ve rahim iç tabakası gibi davranmasına neden olur. **Rahim dışında, vücudun başka bir bölgesinde endometrium dokularına benzeyen dokuların oluşması "endometriozis" olarak adlandırılır.** Endometriozis en sık yumurtalıklarda, rahim arkası boşlukta, bağırsakların yüzeyinde, tüplerin üzerinde veya

çevresinde, rahmi tutan bağların ve mesanenin üzerinde veya karın zarı yüzeyinde, burun zarı ve beyin zarı gibi zarlarda görülür.

Rahim dışında bulunan, fakat endometriuma benzemeye başlayan ve endometrium gıbi davranan dokularda adetten önce kalınlaşma oluşur ve kanamayla bu dokular da atılmaya çalışılır. Endometriozis hastalığının yerleştiği dokular dışarıya kapalı olduğu için, kanama karın boşluğunda veya yumurtalık dokusu içinde ya da yapısal değişime uğramış dokuların herhangi bir bölgesinde gerçekleşir. **Her ay oluşan bu iç kanamalar, çikolata kisti adı verilen kistlere ve şiddetli ağrılara neden olur. Yumurtalıkta oluşan çikolata kistleri yumurtalığın yapısının bozulmasına, yumurtaların sıkışmasına, dejenere olmasına ve sayısının azalmasına neden olur.**

Bunlara ek olarak kanamanın olduğu yerlerdeki iltihaplanma ve yanma nedeniyle, iç organlar arasında yapışıklık oluşabilir. Karın içindeki yapışıklıklar, dokularda toplanan toksik maddeler ve karın iç zarı üzerindeki barut yanığına benzeyen maddeler yumurtlamayı olumsuz etkiler ve yumurtlama gerçekleşemez. Yumurtlama gerçekleşse döllenmeyi engeller. Döllenme gerçekleşse, iltihaplanma ve yanmalar, zigotun endometriumda yerleşmesini engeller. Zigot endometriuma yerleşse gelişmesini engeller, gelişmesini engellemese doğumu olumsuz etkiler; doğumu etkilemese süt üretimini veya kalitesini etkiler. Görüldüğü gibi endometriozis, üreme sürecinin herhangi bir kademesinde mutlaka olumsuz etkide bulunur.

Endometriozis hastalarında adetler aşırı derecede ağrılı olur ve ağrının şiddetinde giderek artış izlenir. Yapışıklık ve kistler oluştuktan sonra, ağrı daha da artar ve artık iki adet arasında da rahatsız etmeye başlar. Endometriozis, karın içi, iç genital organlar, beyin zarı gibi, yerleştiği yerlere göre, çok farklı rahatsızlıklara sebep olur: Ağrılı ve sancılı adet görme, yaygın ağrılar ve sancılar, cinsel ilişkide ağrı hissetme; bulantı-kusma, makata vuran ağrı, kanlı dışkı, makatta kanama, bağırsak spazmı, kabızlık, bağırsak tıkanması ya da ishal; baş, sırt ve bel ağrısı, kuyruk sokumuna doğru ağrı; sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, idrarda kan; uzun adet kanamaları, adet kanamasıyla birlikte görülen burun kanamaları ya da vücudun çeşitli yerlerindeki kanama ve morarmalar.

Endometriozis, suni beslenen, deterjan ve vücut bakım ürünleri kullanan her yaştaki insanda, 4-5 yaşındaki çocukta bile başlayabilir. Hastalık

östrojene duyarlı olduğu için, ağrılar ergenlikte başlayarak menapoza kadar aktif olabilir. Bununla beraber, kendini ağrıyla hissettirmese de endometriozis menopozdaki kadınlarda, hatta erkelerde ve çocuklarda da görülebilir.

Endometriozis'in sebepleri:

- Katkı maddesi içeren hazır yiyecek ve içecekleri, bebek maması, bisküvi, çikolata, kek ve benzeri her tür ambalajlı yiyecekler ile hazır meyve suları ve kolalı içecekleri tüketmek;
- Östrojen hormonuna benzeyen kimyasal madde içeren detarjanları, parfüm ve vücut bakım ürünlerini kullanmak;
- Kimyasal, GMO bazlı ve nanoteknoloji ürünü ilaçları tüketmek;
- Geç gebe kalmak;
- Sezaryenle doğum yapmak.

Tedavi

Genç kızlarda, endometriozis belirtilerini tümüyle ortadan kaldırmak için, sadece bir defa 3 günlük açlık yaptıktan sonra 4. gün meyve suyu içerek aynı gün akşam karaciğer temizlemesi yapmak; katkılı yiyecek ve içecekleri bırakmak; deterjan ve tıbbi ilaç kullanmamak; misvak kullanmak; evlenmek, fakat evlenmeden önce rahim temizlemesi yapmak; gebe kalmak ve normal doğum yapmak yeterli olabilir.

Gebe kalamayan endometriozis hastasının yapması gerekenler:

- 7 gün ara ile 14 defa 3 günlük açlık yapılır,
- 2. açlıktan sonra rahim ağzına 5-7 tane sülük konur,
- 3. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır,
- 4. açlıktan sonra acı kavun suyu ile **rahim temizlemesi** yapılır ve 2 gün sonra üst diş etlerine 3-5 tane, alt diş etlerine 3-5 tane sülük konur,
- 6. açlıktan sonra makata 11 tane sülük konur, sülükler düştükten sonra vakum yapılır,
- 7. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır,
- 9., 10., 11., 12. açlıklardan sonra hacamat yaptırılır.

Hacamat yaptırılacak noktalar:

- Omuzlar,
- Kürek kemikleri arası ve altı,
- Bel ve kuyruk sokumu,
- Dizler.

Vajinismus

Her 10 kadından birinde rastlanan vajinismus cinsel birleşme öncesi veya cinsel birleşme sırasında vajina kaslarının kasılmasıyla birlikte görülen korkudur. Ağır vakalarda, bütün vücutta kasılma, bacaklarda kilitlenme, panik derecede korku şeklinde ortaya çıkar ve bu durum yıllarca sürebilir. Bu, bir yandan üremeyi kısıtlarken, diğer yandan eşlerde psikolojik ve ruhsal problemler oluşturmakta, büyük sorunlara hatta boşanmaya sebep olmaktadır.

Çağdaş tıp, kızlık zarını operasyonla alma, botoks iğne kullanarak vajina kaslarında 20-30 günlük felç oluşturma, cinsel ilişkiyi kadına genel anestezi vererek bir pisikoterapist gözetiminde gerçekleştirme, kademeli olarak büyüklüğü artırılan dilatörler (genişletici) kullanarak vajinayı açma gibi metodlarla problemi çözmeye çalışır. Ancak vajinismustan ızdırap çeken kadınlarda hiçbir yöntem çözüm getirmemekte, psikolojik ve ruhsal problemler derinleşerek artmaktadır. Sebebi tesbit edilip ortadan kaldırılmadığı için de hasta kadınların sayısı günden güne artmaktadır.

Bize göre **vajinismus, modern hayatın içinde yeralan ve herkese normal gelen kiyasalların kullanılması, ses dalgaları ve elektromanyetik dalgaların etkisiyle beyinde oluşan değişimler sonucunda ortaya çıkan tamamen ruhsal bir problemdir.** ("Ruhsal Hastalıklar" ve "Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.) Tedaviye, sentetik ilaçlar, aroma, parfüm, deodorant, televizyon, bilgisayar, cep telefonu, katkılı yiyecek ve içecekleri terkederek başlanır. 3 gün ara ile 3 defa 3 günlük açlık, 3. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi ve 10 gün sonra 10 günlük açlık yapılır. Bazı vakalarda 10 günlük açlığı 1-3 ay ara ile 2-3 defa tekrarlamak gerekebilir. Vajinismus ruhi bir problem olduğu için ibadetleri düzeltmek ve Kurân-ı Kerim okumak tedavinin başarısında büyük etkendir. Eşlerin tedaviyi birlikte uygulaması daha etkili olmaktadır.

Rahim Temizlemesi

Rahim temizlemesi adet kanamasından önce veya hemen sonra yapılır. Olgun, sarı acı kavunlar toplanır, suyu sıkılır ve süzülür. 2 çorba kaşığı taze süzülmüş acı kavun suyu 1 çorba kaşığı su ile karıştırılır. Temiz su ile yıkanmış ve ütülenmiş 40 x 10 cm büyüklüğündeki pamuklu bir bez bu karışıma batırılır ve vajinada rahim ağzına en yakın yere koyulur. Bu işlem adet kanamasından önce yapılırsa 3 saat, adet kanamasından sonra yapılırsa 30 dakika sonra bez geri çıkarılır. Kan grubu "A" olan kadınlar aynı işlemi acı kavun suyuna su karıştırmadan yapar. Rahim temizlemesinde acı kavun yağı da kullanılabilir: Acı kavun yağı ve ince öğütülmüş çörekotu ile fındık büyüklüğünde bir hamur hazırlanır, tülbente sarılarak vajinaya yerleştirilir.

Uyarı: Rahim temizlemesi yaptıktan sonra sonucu görmek için 2 gün beklemek gerekir.

3 günlük açlıkları ve karaciğer temizlemesini yapan hastaların alt dişleri, el ve ayak tırnakları barut yanığı gibi simsiyah olabilir. Hiç korkmadan tedaviye devam etmek gerekir. Barut yanığına benzeyen madde dışarı atıldıktan 1-3 ay sonra, dişler beyazlaşır ve tırnaklar pembeleşir.

Kısırlık

İki yıl düzenli evlilik hayatı yaşayan bir kadın hamile kalamadıysa kısırlıktan o zaman sözedilebilir. Kısırlığa sebep olan bazı etkenler şunlardır:

- Ağır metallerle ve özellikle civayla zehirlenme kısırlık tehlikesi taşır. Diş dolgusu olarak amalgam kullanılan hastalar kronik civa zehirlenmesine maruz kalmakta, buna bağlı olarak hormon bozukluğu ve kısırlık ortaya çıkmaktadır.
- Kurşun ve kadmium da hormon bozukluğuna, anormal yumurtalara ve düşüklere yol açmaktadır. Aynı ağır metaller erkeklerde de anormal spermlere ve kısırlığa neden olmaktadır.
- Ziraatta kullanılan hormonlar; hastalıklara ve parazitlere karşı kullanılan ilaçlar; tuvalet-banyo temizlik malzemeleri, bulaşık deterjanları, vücut bakımında ve makyajda kullanılan malzemeler östrojen hormonuna benzeyen madde içerdiği için, kadınlarda hormon dengesizliğine ve kısırlığa neden olabilir.
- Hazır yiyecek ve içeceklerde kullanılan GMO bazlı katkı maddeleri,

cinsler arasındaki farkı ortadan kaldıran PHD, dioksin, ftalatlar ve aromalar gibi katkı maddeleri kadın ve erkek üreme organlarının hastalıklarına ve kısırlığa yol açabilir. Bu tehlike çocuklarda fevkalade yüksektir.

- İlk hamileliğinde kürtaj geçiren kadınların çoğunda, rahim içini kaplayan endometriumdaki damar tıkanıklığı ve kan dolaşımı bozukluğu kısırlığa yol açmaktadır.
- Fazla kilolu kadınların vajina, rahim ağzı ve tüplerindeki yağ, spermlere fiziki yolu kapatabilmektedir.
- Aşırı akıntı, bilhassa yakıcı akıntı spermlerin hareketini yavaşlatır ve spermayı dışarı akıtır. Bu durum da hamileliğe engel olabilir.
- Kısır kadınların yaklaşık %60'ında farklı düzeylerde endometriozis bulunmaktadır. ("Ağrılı Adet Kanamaları" bölümüne bakınız.)

Hamileliği engelleyen sebeplerin belirtileri:

- Gözler bulanıksa, göz kapakları şişmişse ve baldırların arka kısmında ağrılar varsa, böbrekler ve idrar yollarında;
- Alt çenede, alt dudağın tam altında devamlı kırmızı leke veya sivilce varsa, rahmin pozisyonunda;
- Ön alt dişetlerinin ortadaki dört tanesinde bozulma ve dişetlerinde çekilme varsa, rahim ve yumurtalıklarda hamileliği engelleyen çeşitli sebepler var demektir.

Kürtaj sonucu veya başka bir sebeple rahim içini kaplayan endometriumda damar bozukluğu veya tıkanıklık ya da kısırlığa sebep olacak derecede endometriozis olup olmadığını tespit etmek için vajinaya, hafif ezilmiş bir diş sarımsak koyulur. Kadın, sarımsağın tadını ağzında ve kokusunu burnunda hissederse, problem rahimde değil demektir. Hissetmezse, rahimde sarımsağın tadını ve kokusunu değiştiren zehirli bir madde olduğunu; rahim damarlarında tıkanıklıklar oluştuğunu ve rahimdeki kan dolaşımının bozulduğunu gösterir.

Yukarıda kısırlığa sebep olarak gösterilen bütün problemler burada anlatılan tedaviyle çözülebilir. Gerçek kısırlık ise yaratılıştandır, o kimsenin kaderidir, "aşılama" ve "tüp bebek" gibi herhangi bir yöntemle müdahale etmek Allah'a isyandır.

"Israrla isteyene Allah (c.c.) kahırla verir." Hadis-i Şerif

Tüp Bebek

"Tüp bebek", kadından **yumurta ve** erkekten **sperm** alınarak **laboratuvar ortamında tüp içinde dölleme**, elde edilen **embriyoyu rahim duvarına yapıştırma**, rahim tarafından **reddedilmesini engellemek üzere bağışıklık sistemini baskılama ile** gerçekleştirilen **insan üretme metodudur.**

Bu meydan okuyuşun tekniğini kısaca gözden geçirelim:

Erkek menisinde sperm sayısı yeterli ise, **Klasik Tüp Bebek (IVF)** yöntemi uygulanır: **Spermler ve yumurtalar bir tüp içine konularak döllenmenin** kendiliğinden olması **beklenir**. Sperm sayısı az ise **Mikroenjeksiyon** (CS) yöntemi uygulanır: Mikroskopik kateter ile **her bir yumurta içine birer tane sperm enjekte edilerek döllenme gerçekleştirilir**.

"Tüp bebek" uygulamasında yeterli sayıda **yumurta hücresi yetiştirmek** ve **üretim sürecini kontrol altında tutmak için kadının hormon üretimi ilaçlarla baskılanır**. Bu amaçla, enjeksiyon ya da burun spreyi yoluyla sentetik ilaçlar verilir. Sonra **yumurtalıkları stimülize eden** ve **follikül oluşumunu uyaran sentetik hormon verilmeye başlanır.**

Her bir follikülde bir yumurta olgunlaşır. **Folliküller** yeterli büyüklüğe ulaşınca, **olgunlaşmalarını sağlamak için çatlatma iğnesi** (sentetik hormon) **yapılır** ve yumurta toplama işlemine geçilir. **Kadına jinekolojik muayene pozisyonunda** (bilinen cinsel birleşme pozisyonu) **genel anestezi uygulandıktan sonra** vajinal ultrason eşliğinde yumurtalıklarına ulaşılarak **yumurtalar toplanır. Toplanan yumurtalar yapay kültür** sıvısına **konarak inkübatörde** 4-6 saat içinde olgunlaşması ve döllenmeye hazır hale gelmesi beklenir.

Yumurtalar inkübatörde olgunlaşırken, loş bir ortamda, uygun bir müzik ve görüntü eşliğinde, **erkekten mastürbasyon yoluyla meni alınır**. Meniye sentetik hormon eklenerek **spermler hiperaktif hale getirilir.**

Sonra spermler ile yumurtalar bir arada bırakılır ve sentetik hormonların teşvikiyle döllenmesi beklenir.

Menisinde canlı sperm bulunmayan **erkeklerin yumurtalıklarından cerrahi yöntemle küçük parçalar alınarak** sperm hücresi aranır. Mikroskopik kateter vasıtasıyla **her bir yumurta içine birer sperm enjekte edilerek döllenmeye zorlanır.** (mikroenjeksiyon, CS).

Döllenme sonucunda oluşan **embriyolar tekrar kültür ortamına konur** ve **sentetik ilaçlarla bölünmeye teşvik edilir**. Döllenmeden sonraki 2-6. gün **embriyoların** en kaliteli 2-4 tanesi **rahim içine transfer edilir**. Bu işlem **kadını**, yine **jinekolojik muayene pozisyonuna yatırarak** yapılır. **Embriyoları**

rahim duvarına yapıştırmak için önce **embriyo yapıştırıcı özel serum** (Embrio Glue) **kullanılır** Sonra embriyolar rahim içine transfer edilir.

Normal gebelikte döllenmeden 5-6 gün sonra embriyo kendi zarını yırtarak, rahim duvarının derinliklerine yerleşir (yuvalanır) ve orada büyümeye devam eder. Ancak "Tüp bebek" uygulamasında **embriyonun, zarını yırtarak çıkması ve rahim duvarına yerleşmesi kendiliğinden gerçekleşmediği için düşük tehlikesi yüksektir.** Bu problemi çözmek için **transferden önce kimyasal yöntemle embriyo zarında delik açılır.** Bu delik embriyonun, zarını yırtarak rahim duvarına yerleşmesini kolaylaştırır. Hastaya, **embriyonun endometrium tarafından reddedilmesini engelleyen ve endometrium içinde yerleşmesini sağlayan sentetik ilaçlar verilmeye başlanır.**

Gebelik oluşursa, **embriyonun** rahim içinde **tutulmasını sağlayan hormon tedavisi 10 hafta boyunca devam eder.** 10. haftada ceninin beyni dalgalar üretmeye başlar; ayak parmakları ve tırnakları belli olur; kalp gelişimi, eklem ve kas oluşumu hemen hemen tamamlanır ve cenin su kesesi içinde hareket etmeye başlar (Yani, cenine hayvani ruh verilir). **10. haftanın sonunda ceninin organ gelişimi tamamlanır** ve düşük tehlikesi sona erer. Gebelik sürecinin geri kalan kısmında organların olgunlaşması beklenir ve **37-38. haftada bebek sezaryenle alınır.**

"Tüp bebek" uygulamalarında elde edilen fazla **embriyolar genellikle kriyonik metodla dondurulur ve** eksi 196 derecedeki **sıvı nitrojen içinde saklanır.** Bu **embriyolar kök hücresi olarak farklı amaçlarla kullanılabilir** veya istendiği zaman **rahme transfer edilerek yeni bir gebelik başlatılabilir.**

Yukardaki metinde koyu harflarle belirginleştirilen bölümleri okuyunca Allah'ın yarattığı mükemmel üreme sürecinin her aşamasına nasıl büyük bir cüretle müdahale (alay) edildiğine şahit oluyoruz. **Doğal üreme**nin yerini alan ve başından sonuna kadar tamamen **yapay bir üretim** süreciyle normal insan doğmasını beklemek aklın kabul etmeyeceği bir saflıktır. **Yapay üretimin meyvesi de ancak yapay olabilir.**

Tüp bebek uygulamasını değerlendirebilmek için bu uygulamayı doğal üreme süreciyle kıyaslamak gerekir. **Doğal üreme sürecinde hormonları harekete geçiren ve döllenmeyi başlatan etken sevgi ve şefkattir. Eşler arasındaki sevgi ve şefkat, sperm ve yumurtanın olgunlaşmasını sağlayan hormonların üretimini teşvik eder.** Doğal üreme sürecinde, erkek kadına örtü altında besmele ve dua ile yaklaşır. Aksi halde, Peygamber Efendi-

miz'in (s.a v.) bildirdiğine göre, birleşmeye de, bu birleşmeden doğacak çocuğa da şeytan ortak olur.

Milyonlarca spermden Allah'ın taktir ettiği tek bir sperm yumurtaya ulaşır ve **sarsılmaz bir "kilit-anahtar" kanununu takip ederek** kat kat perdeler arkasında döllenir. **Bu sırada anne babanın yaptıkları, düşündükleri, dualan da doğacak çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığını belirleyen faktörlerdir. Dua bir yandan kaliteli hücrelerin birleşmesini desteklerken, diğer yandan dünyaya gelecek yeni canlıyı menfi tesirlerden korur.** Döllenme gerçekleşirken zaman, mekan ve çevrede bulunan herşey çocuğun ahlâkına ve aklına tesir eder. Alimler bunun önemine dikkat çekmiş, mesela, birleşme eşlerin birbirine muhabbetiyle olursa, çocuğun akıllı, zorla olursa ahmak, kedi bile olsa bir canlının yanında olursa hırsız, öğleden sonra olursa gözünün şaşı olacağını söylemişlerdir.

Döllenmek üzere yumurtalıktan ayrılan yumurtanın yerinde sarı cisim (gebelik bezi) oluşur. Bu cisme "Yaratılış Nur"u gelir ve hormonlar aracılığıyla "İnsan Nakışı" başlar. Kalınlaşan endometrium rahme inen embriyo-

yu şefkatli bir anne gibi sarar. Cenini tutmak ve beslemek üzere gerekli hormonların üretimini sağlayarak, cennetteki tuba ağacına benzeyen plasentanın oluşumuna zemin hazırlar. **10. haftanın sonunda cenine hayvani ruh verilir ve ceninin aurasında kırmızı renk peydah olur.**

Peygamberimiz'in (s.a.v.) buyurduğuna göre döllenmeden **120 gün sonra Allah (cc) "2 melek gönderir, amelini, rızkını, ecelini, şaki veya said olacağını yaz der. Sonra da ruh üfler."** (Buhari, 1355) Melekleri ve cinleri ona secde ettirir, kainatın bütün varlıklarını hizmetine verir. **Ruh üflendikten sonra ceninin aurasında turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor ve beyaz renkleri belirir.** Böylece bir mucizenin, diğer bir mucizeyi takip etmesiyle cenin olgunlaşmaya devam eder. 40. haftanın sonunda 18 bin alemin misali olan İnsan, İslam fıtratı üzerine, mümin ve Allah'ın halifesi olarak, dünyaya gelir.

İnsanın dünyaya ve ahirete dönük iki yönü vardır. **Hayvani ruhu dünyaya, insani ruhu ise ahirete dönüktür.** Hayvani ruhun rengi kırmızıdır. 10. haftanın sonunda hayvani ruhun (**nefs-i emmare**) verilmesiyle birlikte cenin, aurasında bu rengi taşımaya, insani ruhun üflenmesiyle birlikte diğer nefs mertebelerinin renkleri olan turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor ve beyazı taşımaya başlar.

Dünyaya, 1998'den itibaren tek tek, 2000'den itibaren çok sayıda varlık,

aurasında yalnız kırmızı taşıyarak gelmeye başlamıştır. ("İndigo ve Kristal Çocuklar" bölümüne bakınız) **Tüp bebek uygulamasının yaygınlaşması ile, bu varlıkların dünyaya gelmesi arasındaki paralellik ilgi çekicidir.**

Bugün dünyada doğal olan herşeyi yoketmek ve hayatı yapay hale getirmek için global bir çaba harcanmaktadır. Yapay bitki ve hayvan üretme, çocukları sentetik besinlerle besleme, bütün ürünlerde ve ılaçlarda, genel sağlığı, beyin gelişimini, cinsel gelişimi ve genetiği etkileyen kimyasal ve sentetik maddeler kullanma günlük hayatımızın her safhasına girmiş durumdadır. Buna, insanın üreme sistemini ömür boyu baskı altında tutan diğer etkenleri de eklersek, bu sürecin sadece kısırlığa değil, insanın, düşünme kaabiliyetini, dolayısıyla hayırla şer arasında ayrım yapma kaabiliyetini yitirmesine sebep olduğunu görürüz.

Gelecek, yapılan hataları açık seçik gösterir. Ancak geriye dönüş mümkün olmayacaktır.

Kısırlık tedavisi

- Dişlerinde amalgam dolgu olanlar dolguyu çıkarmalıdır.
- Hazır yiyecek ve içecekleri çok tüketenler, bütün ambalajlı yiyeceklerden hemen vazgeçmelidir ve beslenme alışkanlıklarını düzeltmelidir. Pişmiş yemek yerine çiğ sebze, taze meyve, özellikle üzüm, hurma ve incir yemeye alışmalıdır.
- Fazla kilolu olanlar, ilk önce kilo vermelidir. ("Şişmanlık" bölümüne bakınız.)
- Aşırı akıntısı olanlar, hijyenik ped yerine pamuklu bez kullanmalı, bu bezleri doğal sabunla yıkamalıdır. Ayrıca, rahim temizlemesi yapmalı, rahimağzına sülük tutturmalıdır.
- "Yumurtalık ve Rahim Hastalıkları", "Prostat Hastalıkları" "Endometriozis" bölümlerinde anlatılan genel tedaviyi muhakkak eşleriyle birlikte yapmalıdır.
- İdrar yollarında problemi olanlar, "Böbrek ve Mesane Temizlemesi" bölümünde anlatıldığı şekilde tedavi uygulamalıdır.
- "Adet Söktürmek için Kullanılan İlaçlar" bölümünde anlatılan ilaçları kullanmalıdır. Bu ilaçlar endometriumdaki tıkanıklıkları eritir veya söküp atar.

- Bunlarla birlikte mutlaka 4-7 gün arayla, 7 defa 3 günlük açlık yapmalıdır. Bazı durumlarda 10 günlük açlık yapmak kaçınılmazdır.

Her genç kız, rahat hamile kalmak, hamilelik dönemini rahat geçirmek, sağlıklı bebek doğurmak ve emzirmede problem yaşamamak için evlenmeden önce sağlığını düzeltmelidir. Ancak sağlığını düzeltmeden evlenen ve düşük problemi yaşayan kadınlar, bilmelidir ki rahim, hasta cenini tutmaz; dışarı atar. Tekrarlayan düşüklerden sonra modern tedavi yöntemleriyle doğan çocuklarda ağır hastalık, hatta lösemi riski vardır. Düşme tehlikesi geçirdikten sonra canlı doğan bebekler de aynı riski taşıdığından düşüğü tıbbi ilaçlarla önlemeye çalışmak doğru değildir. ("Hamilelik ve Bebek Bakımı" bölümüne bakınız.)

Fatma S., yaş 28, İstanbul, ev hanımı

Bebeğim olmuyordu, rahmimde güçsüzlük olduğu söylenmişti.

Boynumda fıtık vardı ve ellerim eşyaları tutamaz hale gelmişti. Omurgamda eğrilme, böbreklerimde iltihap, burnumda kemik ve midemde sinirsel gastrit vardı. Böbrek iltihabı için verilen antibiyotikler böbreklerimi daha çok hasta etmişti. Boynum ve omurgamdaki rahatsızlık için kullandığım ilaçlar mideme çok dokunmuştu ve hiç faydasını görmemiştim. Astımım vardı. 2 türlü fısfıs kullanıyordum. Geçici olarak nefesimi rahatlatıyordu, sonra tekrar nefes darlığı çekiyordum.

Aydın Hanım'ın söylemiş olduğu tedaviyi uyguladım, şifa buldum ve hastalıklarımı unuttum. O kadar unutmuşum ki bunları yazarken bile hatırlamak güç oldu. Ben diyet tedavisi, 7 defa 3 günlük açlık, karaciğer temizlemesi ve 3 defa 10 günlük açlık yaptım. Üçüncü defa yaptığım 10 günlük açlık üzerine hamile kaldım. Şimdi sağlıklı bir bebeğim var.

2 yıl önce sağ elimdeki güç kaybı ve şiddetli ağrıdan dolayı doktora gittiğimde "karpal tünel" teşhisi konmuştu. Tek çaresinin ameliyat olduğu, fakat çok genç olduğum için ameliyat olamayacağım söylenmişti. Bu elimi kullanmamam, bez bile sıkmamam tavsiye edilmişti.

Bir kaç ay önce sağ elim kırılan bir camla bileğime kadar kesildi, avucuma cam battı. Komşumun yardımıyla elime sülük koyduk.

Sülükler düştükten sonra hem elimdeki cam parçası çıktı, hem de çok fazla köpük ve ağır kokulu iltihap aktı. Daha sonra "karpal tünel" teşhisi koyan doktora kontrole gittiğimde elimde hiçbirşey kalmadığını söyledi. Gerçekten elim çok rahatlamıştı. Güç kaybı ve ağrılardan bu şekilde kurtuldum.

Düzensiz Kanamalar

Kadınlar, her ay normal adet görerek veya hamilelikle ve emzirme ile vücutlarında biriken zararlı maddelerden sürekli olarak temizlenirler, bu şekilde ağır hastalıklardan ve ayrıca kanserden korunurlar.

Düzensiz kanama hasta kadın için aslında kurtarıcı bir faktördür. Düzensiz kanama, vücutta sağlığa zararlı fazlalıkların toplandığını ve hastalık derecesinde çoğaldığını gösterir. Kadın, kanama ile bu zararlı maddelerden ve toksinlerden kurtulur. Fakat ne yazık ki kadınlar kanayan rahmin kıymetini ancak onu ameliyatla aldırdıktan sonra anlayabilirler.

Resulullah (s.a.v.) bir Hadis-i Kudsi'de şöyle buyuruyor: **"Allahü Teala bütün mahlukatı yaratıp tamamladıktan sonra rahim kalkıp Rahman'ın eteğinden tuttu. Allahü Teala ona "vazgeç" buyurdu. Rahim "Bu kalkışım koparılmaktan sana sığınanın kalkışıdır. Allahü Teala ona "Seni gözeteni gözetmem, seninle bağını koparandan bağımı koparmam seni hoşnud etmez mi?" buyurdu. Rahim "Evet ey Rabbim, razı eder" dedi. Allahü Teala "Bu hak sana verilmiştir." buyurdu."** Buhari, c. 6, s. 134

Rahim neden kalkıp Allah'a sığınmış olabilir?

- Daha önce kadınlar bebek düşürmek için rahimlerine şiş batırırlardı. **Bebeği korumakla görevli, bir anne kadar şefkatli rahim, gözbebeği gibi koruduğu bebeğin sökülüp atılmasını, bu işlem sırasında bazan kendisinin de delinmesini görmüş olabilir.**
- Kürtajda rahim içi kazınır bebek parça parça alınır, kazıma işlemi "rahim ağlaması"na kadar (uterin cry) devam eder. **Bebeğine ve kendisine kürtajla yapılan zulmü görmüş olabilir.**
- Sezaryen, genellikle normal doğum zamanı beklenmeden yapılır. **Rahim, ne bebek ne de kendisi daha doğuma hazırlanmadan kesildiğini, bebeğin yerinden sökülüp alındığını görmüş olabilir.**
- Rahmindeki en ufak bir rahatsızlıkta, kadınların rahmi ameliyatla

alınmaktadır. **Rahim vücuttaki vazifesi zorla sona erdirilerek bağları koparılıp atıldığını, çöplükte çürüdüğünü görmüş olabilir.**

Peygamber Efendimiz bir diğer Hadis-i Kudsi'de şöyle buyuruyor: **"Allahü Teala "Allah benim, Rahman benim, Rahmi ben yarattım ve onu Rahman ismimin bir parçası kıldım. Kim onu gözetirse ben de onu gözetirim, kim onunla bağını keserse ben de onunla bağımı keserim buyurdu."** Tirmizi, c. 6, s. 164

Vücuda bağlarla bağlı tek organ rahimdir.Aynı zamandaa rahim, insanlığın devamı ve üremenin gerçekleştiği tek yerdir.

Kanamalı hastaların tedavisi

- 3 günlük açlıklara başlanır ve hacamatlar yaptırılır. Açlığın ilk gününde bel ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırıldığında kanama hemen durur.
- Oruçtan sonra her sabah kanamayı durduran ilaçlardan biri veya birkaçı kullanılır.

- Sonra öğleye kadar mevsimine göre kırmızı pancar suyu karışımı ("Prostat" bölümüne bakınız.), nar suyu, elma suyu, greyfurt suyu veya limon suyundan herhangi biri suyla karıştırılarak her seferinde 1 bardak olmak üzere 3-4 defa içilir. Daha sonra taze incir, hurma, elma veya başka bir meyve yenir. Akşama yakın yemek yenebilir. Çay olarak ise ısırganotu, anason, keten tohumu çayı içilir ve 7 gün bu şekilde devam edilir.
- Sonra bir defa daha 3 günlük açlık yapılır. Açlığın ilk gününde kürek kemikleri arası ve altından hacamat yaptırılır. Bu ikinci 3 günlük açlıktan sonra da 3 gün elma suyu içilir ve üçüncü gün saat 19:00'dan itibaren karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün" bölümüne bakınız.)
- Gücü yeten genç kadınlar bir hafta sonra, hemen 7 günlük veya 10 günlük açlık yapmalıdır. Bunu yapamazsa 7 defa 3 günlük açlık yapmalıdır. ("Açlık Tedavisi" bölümüne bakınız.)

Kanamayı durduran ilaçlar:

- 5 tane limon dilimlenir, bir litre su ile suyun yarısı buharlaşıncaya kadar kısık ateşte kaynatılır ve süzülerek yudum yudum içilir.

- Kökü, tohumu, yaprakları ve çiçekleriyle beraber nane nar kabuğuyla kaynatılır ve ılık banyo suyuna karıştırılır. Bu suyun içinde 30-50 dakika oturulur.

Veya

- Sinirliot suyu sıkılır sirke ile veya sade içilir. Aynı zamanda vajinaya ezilmiş sinirliot konur. Taze öğütülmüş keten tohumunu sıcak suyla yutmak da aynı etkiyi gösterir.
- Yarım litre elma sirkesi 1 çorba kaşığı öğütülmüş tarçınla karıştırılarak 10 dakika kısık ateşte kaynatılıp süzülür. 2 hafta boyunca, açlık günleri hariç, her sabah aç karnına 30 gr. alınır.

Veya

- 2 çorba kaşığı biberiye, yarım litre elma sirkesi ile karıştırılır, 8 -10 saat bekletilir. Sonra 10 dakika kısık ateşte kaynatılır, soğuduktan sonra süzülür ve 2-3 hafta süresince açlık günleri hariç her sabah 30 gr. aç karnına suyla alınır.

Veya

- Kurutulmuş arslanpençesi veya sarı kantaron yaprakları incecik ezilir ve elekten geçirilir. Sabah-akşam günde 1 çay kaşığı, papatya çayı veya suyla yutulur.

Veya

- Günde bir tatlı kaşığı ezilmiş gilaburu ağacı kabuğu kaynar suyla demlenir. Gün içinde iki defada içilir. Veya hergün 200 gr. gilaburu meyvesinin suyu içilir. Adet kanamaları öncesi görülen ağrıları giderir, aşırı adet kanamalarını durdurur.

Kanama bu ilaçlarla kısa sürede kesilir, adet düzene girer. Doğum yapmak, sağlığa kavuşmanın en kısa yolu olduğu için, kanamalar durduktan sonra hastaya hamile kalması tavsiye edilir.

Hamile kadınların doğumdan önce tüm temizlemeleri yapması çok iyi olur. Bebeğin de sağlıklı olması için ilk 3-5 ay boyunca 3 günlük açlıklar yapılmalı veya hiç olmazsa, haftada 1 gün 36 saatlik açlık yapmaya ve düzgün beslenmeye devam edilmelidir.

Ancak kanamaların sebebini teşhis etmek önemlidir. Ameliyatla müdahele ancak çok büyük iyi huylu tümörler ve kistler için onaylanabilir. Eğer ameliyat kaçınılmaz ise, bu durumda, bağırsak tedavisinden ve karaciğer temizlemesinden sonra, 7 defa 3 günlük açlık, bir ay sonra da 10 günlük aç-

lık yapılır. Bu tedavi süresince tümör keskin bir sınır oluşturur, kolayca alınabilir hale gelir ve böylece tümör ve kistlerle birlikte rahmin alınmasına gerek kalmaz.

Not: 7 günlük oruçta 7'nci günün akşamı, 10 günlük oruçta 10'uncu günün akşamı karaciğer temizlemesi tekrarlanır. ("Karaciğer Temizlemesi, 3. Gün" bölümüne bakınız.) Yalnız, zeytinyağı miktarı 250 gr. değil, 100-150 gr. olmalıdır.

Gülümser G., 50 yaş, İstanbul, ev hanımı.

38 yaşındaydım. Rahmimde portakal büyüklüğünde miyom ve şiddetli kanamam vardı. Beş sene boyunca gittiğim doktorlar rahmimin alınması gerektiğini söylüyordu. Üzerimde bir çok ilaç denenmiş, hiçbir fayda görmemiştim. Durum daha da kötüye gidiyordu, yani kansere çok yaklaşmıştım. Çok çaresizdim. Son yapılan tahlilde kanser olduğumu biliyordum, durum çok ciddi idi. Bunun yanında şiddetli baş ağrılarım, romatizmam ve varislerim vardı.

Ameliyattan bir gün önce bu kitabın yazarı olan doktorla tanıştım, Bana: "Sen bu hastalıkların yükünü 5 yıldan daha fazla bir süredir taşıyorsun, üç ay daha sabret, benim tavsiye edeceğim tedaviyi uygula. İnşallah ameliyata hiç ihtiyacın kalmayacak ve doğum yapacaksın" dedi. Doktorun tedavisini titizlikle uyguladım, kansere dönüşen rahim hastalığım ve diğer anlattığım hastalıklarım iyileşti. Sağlıklı ve dinamik oldum, devamlı ağrıyan başımın ağrısı da kesildi. Hamile kaldım ve hamile kadınlar için verdiği tavsiyeleri uyguladım. Hamileliğim çok rahat ve kilo almadan, tam tersine kilo vererek geçti. 40 yaşında normal ve genç kadınlardan daha rahat bir doğum yaptım. Oğlum şimdi 10 yaşında. Bugüne kadar hiç hasta olmadı diyebilirim ve hiçbir ilaç kullanmadı. Hastalıklarımdan da eser kalmadı.

Adeti birkaç gün ertelemek için:

- Ceviz kabuğu kaynatılır ve 3 gün boyunca yudum yudum içilir.

Veya

- Ceviz kabuğunun yakılmasıyla elde edilen kül, biraz zeytinyağı ile ka-

rıştırılıp, küçük bir bez parçası içine alınarak, vajinaya, rahim ağzına en yakın yere konur.

Adet Görmeme ve Erken Menopoz

Kız çocukları 11-12 yaşından itibaren her ay 3-5 gün, dolunayda veya en ideali yeni ay göründüğünde adet görür. Adet görmek, çocukluk döneminin bittiği, ergenlik çağının başladığını gösterir. Gençlik döneminde de devam eden adet kanaması sadece hamilelik ve emzirme döneminde ara verir. Yaş ilerleyip kadının yumurtalıklarında yumurtalar bittikçe, kadın kanamadan kesilir. Bu, gençlik çağının bittiğini ve yaşlanma çağının başladığını bildirir.

Bugün, genç kızların adet görme yaşının 17-18'e kadar yükselmesine ve kadınlarda erken menopoza sıkça rastlanmaktadır. Bunun anlamı, günümüz kadınlarının doğurganlık yeteneklerinin hızla düşmekte olduğudur. Aynı zamanda geç başlayan adet görme ve erken menopoz kadınlara 10-15 yıl kaybettirmektedir.

Günümüzde pek çok genç kız ve kadın ancak hormon takviyesiyle adet görebilmektedir. Bu demektir ki, kadın ergenlik çağından direk yaşlanma çağına geçiş yapmakta, aradaki gençlik çağı kaybolmaktadır. Yetişmekte olan kızların çoğu ise daha kötü durumdadır. Sentetik giysiler, sentetik ilaçlar, sentetik aromalar, sentetik yiyecek ve içecekler, kısaca sentetik yaşam tarzı, muhtemelen, her üç kızdan ikisini doğurganlık yeteneğinden yoksun hale getirmekte ve fıtratını tamamen değiştirmektedir.

20-30 yıl önce kadınların adetten kesilme yaşı 50-55 idi. 45 yaşında adetten kesilen kadın erken kesilmiş sayılırdı ve bu nadir görülen bir olaydı. Çağımızda, bu yaş sınırı 40-45'e kadar inmiş durumdadır ve normal sayılmaktadır. Bu sınır bazı ülkelerde 35-37 yaşa dayanmıştır.

Tedavi

"Yumurtalık ve Rahim Hastalıkları" bölümünde anlatıldığı gibi genel tedavi yapılırken, aynı zamanda adet söktürücü ilaçlar kullanılır.

Hiç adet görmeyen kızlar ve kadınlar ilk 3 günlük açlıktan sonra adet görmeye başlayabilir. Fakat devamlılık için açlıkları muhakkak tamamlamak gerekir.

Adet söktürmek için:

Bir baş sarımsak + 10 tane taze yeşil zeytin + 1 adet havuç, 500 gr.

suyla pişirilir; ezilip süzülür. Hergün taze hazırlanan bu ilaç 3-5 gün boyunca içilir.

1 çay kaşığı öğütülmüş çörekotu veya ısırganotu tohumu + 2 çay kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu + 1 çay kaşığı bal karıştırılır, küçük bir bez parçasına sarılır, uyumadan önce vajinaya, rahim ağzına yakın olacak şekilde koyulur ve sabaha kadar bekletilir.

Veya

Erimiş zeytin ağacı reçinesi, öğütülmüş kara ardıç tohumu, yabani kekik, pelinotu, kuşburnu suyu, papatya yağı, ısırganotu yağı, ısırganotu, ısırganotu tohumu tek tek veya aşağıdaki karışımlardan biri hazırlanarak daha önce anlatıldığı gibi vajinaya konur. Örneğin:

- Zeytin zamkı + kuşburnu suyu + yabani kekik;
- Papatya yağı + kara ardıç tohumu + yabani kekik;
- Kara ardıç tohumu + pelinotu + papatya yağı;
- Isırganotu tohumu + ısırganotu + ısırganotu yağı

Veya

Kara ardıç tohumu ya da yaprakları, yabani kekik ve pelinotu kaynatılarak süzülür ve küvetteki suya eklenerek 20-30 dakika bu suda yatılır.

Veya

1 litre su + 1 çorba kaşığı bal + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil + 2 çorba kaşığı taze sıkılmış kereviz yaprağı suyu karıştırılır. Gün boyunca yudum yudum içilir.

Bu işlemler idrarı çoğaltır, böbrek, karaciğer ve rahmi temizler, adet kanamalarını söktürür, rahim damarlarını açar, hamileliği ve doğumu kolaylaştırır.

Uyarı: Hamilelere, doğum sancısı başlamadan bu işlem uygulanmaz!

Ayrıca

- Vajina ağzı ile makat arasına, uylukların iç kısımlarına, baldırların arka kısımlarına sırayla kupa çekmek;
- Bel ve kuyruk sokumuna, dizlere ve ayak bileklerine 3-7 gün arayla hacamat yaptırmak;
- Önce makata ve vajina ağzına, bir hafta sonra da direk rahim ağzına sülük koymak **adet kanamasını söktürür, hamileliği kolaylaştırır.**

Doğum Kontrolü

Gebeliği engellemek için kullanılan doğum kontrol haplarında sentetik östrojen ve sentetik progesteron bulunur. Bu hormonlar hipofizi ve hipotalamus bölgesini etkileyerek yumurtlamayı durdurur.

Yumurtalamayı durduramazsa, rahim ağzı salgısını koyulaştırarak spermlerin ilerlenmesini durdurur ve tüplerin hareketini bozarak spermlerle yumurtanın karşılaşmasını ve döllenmeyi engeller.

Döllenmeyi engelleyemezse, endometriumu etkileyerek emriyonun rahim içinde yerleşmesine mani olur.

Deterjan, parfüm, deodorant, diş macunu, şampuan ve diğer vücut bakım ürünlerinde ve gıdalarda koruyucu olarak kullanılan ve östrojen hormonunu taklit eden kimyasallar da aynen doğum kontrol ilaçları gibi etki gösterir.

Doğum kontrol haplarının yan etkilerine bakıldığında "Hazımsızlık, memelerde rahatsızlık, cinsel isteksizlik, kilo alma, yüzde lekelenme, depresyon, vb." görülür. Bu ilaçlar bedenin bütün sistemlerinde, iç salgı bezlerinin dengeli çalışmasında ve ruh-beden dengesinde büyük problemler yarattığı için bunları tavsiye edenler ve kullananlar aslında hayata karşı büyük bir suç işlemektedirler.

Bu ilaçların prospektüsünde şunlar yazmaktadır: "Damar tıkanıklığı geçirmiş olanlar, beyin ya da kalp damarlarında tıkanıklık olanlar, meme ya da rahim kanseri olanlar ve gebeler kesinlikle kullanamazlar. Yüksek tansiyon, migren, diyabet, rahim urları, kolesterol ve karaciğer hastalarında ve sigara içenlerde kullanılması tavsiye edilmez".

Yanlış beslenmeden dolayı bugün 2 yaşındaki çocuklarda bile damar tıkanıklığı bulunduğuna göre, Türkiye'deki kadınların her birinde doğum kontrol hapı kullanmasına engel teşkil eden en az 3 sebep vardır. Ancak, hemen hemen her kadın bu hapları kullanmaktadır veya bir dönem kullanmıştır.

Doğum kontrol hapı kullanmayı bırakıp, genel tedaviyi uygulayıp, aşağıda anlatıldığı şekilde doğum kontrolü yapanlar, bedenlerine doğal işlevini yeniden kazandırabilirler.

Doğal Doğum Kontrol Yöntemleri:

- Nar kabuğu ve iç zarları kurutulup ince öğütülür ve elekten geçirilir.

İlişkiden önce temiz bir bez parçası ıslatılarak nar tozuna batırılır ve vajinaya, mümkün olduğunca derine koyulur, 5-15 dakika beklettikten sonra çıkartılır. Aynı şekilde şap da kullanılabilir. Nar kabuğu tozu ve şap rahim ağzını büzüştürerek spermlerin yolunu kapatır.

- Kadın, ilişkiden hemen sonra, 3-7 defa arkaya doğru zıplarsa, sperm vajinadan dışarıya akar, bu durum hamileliği engeller. Zıplamadan sonra hemen yıkanmak gerekir. Hapşırma da zıplamayla aynı etkiyi gösterir. Hapşırmak için enfiye kullanılabilir.
- İlişkiden sonra 7-9 defa arkaya doğru zıplanır ve yıkanılır. Yıkandıktan hemen sonra vajinaya ezilmiş beyaz lahana yaprağı koyulur. Ya da bir bez parçası, lahana suyu veya yarı-yarıya suyla karıştırılmış acı kavun suyu, acı kavun yaprağı suyu, acı kavun yağı veya acı biber suyu ile ıslatılarak vajinaya koyulur. Bu ilaçlar derinlerden sıvıyı çekerek, rahim ve vajinadaki sıvıyı çoğaltır. Vajinadaki sıvı da spermi dışarı akıtarak hamileliği engeller. (Acı biber su ile ıslatılır ve süzülerek kullanılır.)

Ancak Allah'ın takdirinin önüne hiçbir şey geçemez. Hiçbir kontrol yöntemi kullanmadığı ve kısır olmadığı halde hamile kalmayan, çok etkili olduğu söylenen doğum kontrol yöntemlerini kullandığı halde hamile kalan pek çok kadın vardır. Bu örnekler gösteriyor ki insanın sahip olacağı çocuk sayısı doğum kontrolüyle değil, Allah'ın takdiriyle bağlantılıdır. Doğum kontrolü yapmak veya yapmamak imtihanda yapılan "doğru" veya "yanlış" seçimdir.

Menopoz

Sağlıklı bir kadının bir dönemden diğerine geçişi rahat olur. Hormon sistemindeki değişimlere bağlı olarak oluşan huzursuzluk, terleme, hafif kalp çarpıntısı ve benzeri belirtilerin, hamileliğin ilk haftaları ve ergenlik çağının başlangıcındaki belirtiler gibi, kısa bir süre olması normaldir.

Menopoz dönemine ait hiçbir özel hastalık yoktur ve olması da mümkün değildir. Bu fıtrata aykırıdır. Ancak daha önceki hastalıklar bu dönemde şiddetlenebilir ve derinleşebilir. Mesela, en çok rastlanan rahatsızlıklardan biri kemik erimesidir. Bu durumu oluşturan ciddi sebeplerden biri, vücudun, her ay 150-250 gr. kirli kan atmaktan mahrum kalmasıdır. Vücut,

adet kanaması ile her ay belli miktarda atık ve zararlı maddeyi atarak kurtulurken bu yol menopoz nedeniyle kapanır.

Atıkları dışarı atamayan vücut onları damarların, kasların, eklemlerin ve kemiklerin etrafında biriktirmeye başlar. ("Hacamat" ve "Kemik Erimesi" bölümlerini okuyunuz). Bu durumda kadınların zararlı alışkanlıklarını frenlemekten başka çareleri kalmamaktadır.

Son zamanlarda jinekolojide, azalmaya yüz tutan hormonların azalmasını durdurmak ve sentetik hormon takviyesi yapmak gibi zararlı bir uygulama başlamıştır. Kadın vücudunda bütün bezler ve sistemler yıllarca menopoza ve yeni hormon dengesine hazırlanır; fiziksel ve manevi olarak derin değişimler oluşur. Bu muazzam çalışmayı sentetik bir hormon takviyesi ile bozmak büyük bir cürettir. Çocuğun ergenliğe, ergenin gençliğe geçmesini engellemeye çalışmak ne kadar anlamsız, zararlı ve haksız bir davranış ise, menopozu uzaklaştırmak ve yaşlanma dönemini durdurmak amacıyla hormon takviyesi yapmak da o kadar zararlı ve garip bir uygulamadır.

Erken menopoz, yalnızca, bu noktaya gelmeden çok önce hastalıklardan kurtulmak ve yaşam tarzını düzeltmekle engellenebilir.

Menopoz rahatsızlıklarında tedavi

Menopoz dönemine ait hiçbir özel hastalık olmadığı için, önceden varolan hastalıklar tedavi edilir:

- Tedavi, daha önce anlatılan hastalıklarda olduğu gibi yapılır ve mide-bağırsak tedavisinden başlanır.
- Hacamat artık daha sık yapılmaya başlanır. İlk önce her hafta, sonra her ay, sonra da her 3 ayda bir.
- Her yıl karaciğer temizlemesi yapılır.
- Vücudun tabii sıcaklığı azalmaya başladığından, hafif, doğal, tatlı ve kolay hazmedilen yemekler tercih edilmelidir.
- Bağırsakları boşaltmak için öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımı ve ara-sıra magnezyum sülfat kullanılır. ("Kabızlık" bölümüne bakınız.)
- Orucu çoğaltmak, yılda en az 3 ay oruçlu olmak ve haftada 1 gün açlık yapmak tavsiye edilir. Bunları yapanlar, ibadetlerini de çoğaltırlarsa, mükemmel bir sağlığa kavuşurlar.

- Bu yaştan sonra nem, yani hucrelerdeki su kaybı hızlanır ve ihtiyarlama hızlanır. O yüzden su kalitesine dikkat etmek, durgun su ve ağır sulardan kaçınmak ve sadece hafif suları kullanmak gerekir. Kaliteli su bulunamazsa su yerine meyve, sebze, karpuz yemek, meyve-sebze suyu ve taze yoğurt suyu tüketmek gerekir. Vücudun doğal nem kaybını artıran, su-tuz dengesini bozan yapay tuzdan, katkılı tuzdan ve bütün katkılı yiyeceklerden uzak durmak gerekir.

Kas ve Kemik Hastalıkları

Romatizmal Hastalıklar

Romatizma tek bir hastalık değildir. 200'e yakın hastalık bu sınıfa girer:

- Eklem romatizmaları, osteoartrit (eklem kireçlenmesi), romatoid artrit (eklem iltihaplanması);
- Omurga romatizmaları;
- Gut;
- Behçet hastalığı;
- Yumuşak doku romatizmaları (fibromiyalji, boyun ağrısı, bel ağrısı gibi);
- Damar romatizmaları (vaskulit);
- Akdeniz ateşi, lupus vb.

Bunların arasında en sık görülen kemik erimesidir (osteoporoz). Romatizmal hastalıklar genelde eklemlerde başlar, sonra akciğer, kalp, karaciğer, böbrek, beyin gibi iç organlara geçer. Bu organlarda ilk önce damar romatizması (vaskulit) oluşur. Vaskulit ise kalp yetmezliği, solunum yetmezliği ve böbrek yetmezliğine neden olur. Günümüzde romatizmal hastalıkların tıbbi bir tedavisi yoktur ve kullanılan tıbbi ilaçların ciddi derecede yan etkileri vardır.

Romatizmal hastalıkların sebebi de, bütün diğer hastalıklarda olduğu gibi, mizaca uygun olmayan yiyecekler, çok ve karışık yemek, hazır, katkılı yiyecek ve içecekler, tıbbi ilaçlar, kimyasal maddeler ve hareketsizliktir.

Kan grubu "0" olanlar buğday ve süt ürünleri sebebiyle romatizmal hastalıklara diğer kan gruplarına göre daha sık yakalanırlar. Çünkü kan grubu "0" olanlar buğdayı ve süt ürünlerini hazmedemezler. "O" grubunun sıcak

...uş..irur, depolanmak üzere
. ..klemlerde kireçlenmeye ve da-
...rıar.

Hazı... ...yen buğday ürünlerinın kalıntıları yumuşak doku romatizması, eklem iltihaplanması ve her türlü ağrı-sızıya neden olabilir. Kullanılan katkı maddeli yiyecekler, kimyasallar ve tıbbi ilaçlar hastalığın seyrini hızlandırır ve şiddetlendirir. Kan grubu "B" olanların idrar yolları ve böbrek kapasitesi yapısal olarak düşük olduğu için tuzları ve toksinleri vücuttan yeterli ölçüde atamaz ve bu şekilde romatizmal hastalıklara zemin oluşur. Kan grubu "A" olanların durumu ise "Cilt Hastalıkları" bölümünde anlatılmıştır.

Romatizmal Hastalıkların Genel Tedavisi:

- **Sabahleyin** yudum-yudum defne yaprağı suyu içmeye başlanır. 3 gün süresince devam edilir. 30 gr. kırmızı pancar suyu + 170 gr. ıspanak suyu + 50 gr. su karışımı defne yaprağı suyu ile dönüşümlü olarak saat 16:00'ya kadar 3-4 defa içilir. (Ispanak suyu yerine semizotu suyu veya havuç suyu kullanılabilir).

Kırmızı pancar suyuna günde 30 gramla başlanıp her 3 günde bir 10'ar gr. arttırılır: 40 gr., 50 gr., 60 gr..... Günlük 100 grama çıkıldığında 100 gr. kırmızı pancar suyu + 100 gr. ıspanak suyu + 50 gr. su karışımı içmeye devam edilir. (Ispanak suyu yerine mevsimine göre aşağıda verilen sebzelerden birinin suyu kullanılabilir).

- **Öğlen yemeği (16:00):** Salata ile sebze yemeği yenir. Sebze yemeği yerine haftada 1-2 defa et ve 1-2 defa balık salatayla birlikte yenebilir.
- **Akşam:** Meyve veya rendelenmiş kırmızı pancar, rendelenmiş havuç, ıspanak, semizotu, roka, maydanoz, hindiba, sarımsak, soğan, limon suyu ve zeytinyağı ile yapılan salata yenir.

Her Pazartesi 36 saatlik açlık yapılır.

Her Perşembe saat 19:00'a kadar istenilen miktarda kırmızı pancar suyu karışımı, greyfurt suyu veya limon suyu ile dönüşümlü olarak içilir. Örneğin: Sabah saat 07:00'de kırmızı pancar suyu karışımı, saat 09:00'da greyfurt suyu, saat 11:00'de kırmızı pancar suyu karışımı... şeklinde akşama kadar devam edilir. Hiçbir şey yenmez.

Meyve ve sebze sula...

zırlarken mutlaka mevsim sebzes...

Saat 19:00'da sağ yana yatılır, karaciğer üzeri...

torbası koyulur. 30 gr. İngiliz tuzu (magnezyum sülfat) 1 ba... ...ayla karıştırılır ve içilir. Bu şekilde 1,5 saat kalkamadan yatılır.

Böylece 4 hafta tamamlandıktan sonra 3 gün açlık yapılır, 4 gün meyve suyu içerek akşam karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi, 3. gün" bölümüne bakınız.)

Bütün sağlık sorunlarında olduğu gibi romatizmal hastalıklarda da en kesin tedavi için karaciğer temizlendikten sonra kireç temizlemesi, kan temizlemesi, böbrek ve mesane temizlemesi 10 günlük aralarla yapılmalıdır. İki temizleme günü arasındaki her Pazartesi günü 36 saatlik açlık yapmaya devam edilmelidir. İlk açlıktan başlayarak, her açlık günü hacamat yaptırarak tarama hacamatlar tamamlanmalıdır.

Hacamat sırası:

- Kürek kemikleri arası ve altı;
- Kafa;
- Omuzlar;
- Bel ve kuyruk sokumu;
- Dizlerin üstü ve altı;
- Dizlerin altı;
- Ayak bilekleri;
- El bilekleri.

Her ilkbahar ve sonbaharda aşağıdaki bölgelere sülük konur:

- Ayak parmaklarına, ayak bileklerine ve dizlere toplam 14 tane,
- 3 hafta sonra el parmaklarına, bileklere ve dirseklere toplam 14 tane,
- 3 hafta sonra ense çukurunun altından başlayarak kuyruk sokumana kadar omurga hattı üzerine 14 tane,
- 3 hafta sonra makata 9-11 tane.

Sülükler düştükten sonra kesiklere mutlaka kupa çekilir.

Temizlemeleri yaptıkça hasta kendini mükemmel sağlıklı hissedecektir. Hatta "ben iyileştim" diye de düşünebilir. Fakat bu yanıltıcı bir duygudur.

Temizlemeler bittikten hemen sonra 3 günlük açlıklar 7 gün arayla 7 defaya tamamlanır.

Romatizma gibi ciddi bir rahatsızlıktan kurtulmak için uygulanacak tedavi süresi en az 1-2 senedir. Bu süreçte her hafta 1 gün veya ayda 3 gün, hicrî 13, 14 ve 15. günler açlık yapılır. Zararlı yiyeceklerden kesinlikle kaçınılır. ("Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler" bölümüne bakınız.) Ömür boyu doğru beslenmeye dikkat edilir.

Haftada 1-2 defa tuzlu suda banyo yapılır:

Küvetin içinde 2 kg kaya tuzu eritilir. Önce ılık küvete oturulur sonra su sıcaklığı biraz arttırılır. Suyun ısısı yavaş yavaş artırılarak dayanma noktasına kadar yükseltilir. Su, kalbi dışarıda bırakacak şekilde göğüs hizasına kadar gelmelidir.

Huş ağacı, okaliptüs, defne veya meşe ağacının dalları toplanarak, süpürge şekline getirilir. Bu süpürgeyi sıcak su içerisinde 15 dakika beklettikten sonra kollar, omuzlar, sırt, omurga ve iki yanı, göğüs ve karın bölgesi, ayaklar ve özellikle eklemlere kızarana kadar iyice vurulmalıdır. Kan dolaşımını hızlandırarak, vücutta toplanan kireç ve toksik maddeleri eritmeye, bu maddeleri deri vasıtasıyla dışarıya atmaya yardımcı olan bu işlemi kaplıcada, saunada veya denizde yapmak daha da faydalıdır. Banyoda iken küçük yudumlarla limon, greyfurt, karpuz veya arpa suyu içmek bunun faydasını artırır.

Taze ısırganotundan yapılmış süpürge de bu şekilde kullanılabilir. Ancak ısırgan süpürgesi banyoda değil ayrıca uygulanır. Isırgan süpürgesi önce bölgesel olarak kullanıldıktan sonra tüm vücutta kullanılabilir. Örneğin, birinci gün kollar ve omuzlar; bir gün sonra sırt, omurga ve iki yanı; ertesi gün göğüs ve karın bölgesi; ertesi gün karın, bel ve ayaklar; bir gün sonra tüm vücut için kullanılır. Sonra da 3'er gün ara verilerek ihtiyaç duyulduğu sürece kullanmaya devam edilir.

Romatizma ve eklem hastalıklarını tamamen yok eden yiyecekler:

Romatizmal hastalıklarda çiğ yeşil sebze yemek çok iyi sonuç verir. Isırgan otu, ıspanak, roka, semizotu, dereotu, tere, maydanoz, kişniş, kıvırcık, göbek salata, marul, lahana, pırasa, kereviz, kırmızı pancar, havuç, yeşil ve kuru soğan, sarmısak, turp çeşitleri, çimlenmiş arpa romatizmal hastalıkların ilacıdır.

Meyvelerden; kiraz, vişne, elma, üzüm, incir, erik, greyfurt, limon, nar,

portakal, karpuz yenmeli ve suları içilmelidir. Yemeklerde tüm sebzeler, kabuklu bakla, nohut ve pirinç kullanılabilir. Ancak patates, sadece fırında kabuklarıyla pişirilerek yenebilir. Ekmeğin ise tam buğday unundan, mayasız veya doğal maya ile yapılmış olanı yenmelidir. Haftada 1-3 defa olmak üzere mizaca uygun bir et yenebilir. ("Et" bölümüne bakınız.) 1-3 defa balık, 1-2 defa taze yumurta ve 1-3 defa koyun peyniri, keçi peyniri, beyaz peynir, tulum peyniri veya eski kaşar tüketilebilir. Ancak peynir, yumurta, balık ve et sadece çiğ yeşil sebzelerle yenebilir.

Genel tedavi sürecinde kullanılan sebze suyu karışımları:

- 140 gr. havuç suyu + 30 gr. kereviz yaprağı veya maydanoz suyu + 30 gr. hindiba suyu + 50 gr. su karışımı.
- 200 gr. semizotu suyu + 30 gr. maydanoz suyu + 50 gr. su karışımı.
- 100 gr. ıspanak suyu + 100 gr. havuç suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. su karışımı.
- Eşit miktarlarda havuç ve kırmızı pancar suyu + 30 gr. maydonoz yaprağı veya hindiba suyu + 50 gr. su karışımı.

Yazın:

- 1 litre su + 1 çorba kaşığı bal + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış acı kavun suyu (kan grubu "A" olanlar için 2 çorba kaşığı) + 1 çorba kaşığı taze sıkılmış zencefil + 2 çorba kaşığı taze sıkılmış kereviz yaprağı suyu karışımı gün boyunca yudum yudum içilir. 1 hafta ara ile 3 defa tekrarlanır. Bu karışım romatizmal hastalıklara iyi geldiği gibi, kanı ve organları temizler, idrarı ve adet kanamasını çoğaltır, balgam söktürür.

Kışın:

- 20 gr. defne yaprağı 1 litre suyla 3-5 dakika kaynatılır. 20-30 dakika demlenip süzülür. 3 gün boyunca yudum yudum içilir. Bu çay da tüm eklemleri temizler.

Bölgesel tedavi için kullanılan ilaçlar:

- Kurutulmuş acı kavun meyvesi veya kökünden 100 gr. alınır 500 gr. suyla kısık ateşte 15 dakika kaynatılır ve biraz soğutularak süzülür. 500 gr su yerine 200 gr. su + 300 gr. doğal sirke karışımı daha etkili olur. Bu suda ıslatılan pamuklu bir bez, ağrıyan eklemlere sarılır ve kuruyuncaya kadar bekletilir.

Veya

- Ağrıyan yerlere 1-2 hafta boyunca acı kavun suyu yedirilerek sürülür. Ağrı hemen azalır ve yok olur. Günde 6-10 adet acı kavunun suyu kullanılabilir.

Veya

- Acı kavunun taze yaprakları, dalları ve olgun meyveleri ezilir, yağlı kağıda sürülür, iltihaplı ekleme, iltihaplı şişliğe veya ağrıyan yere sarılıp sabitleştirilir. 4-5 saat bekletilir.

Uyarı: Acı kavunun çekirdekleri ve olgunlaşmamış olanları kullanılmaz, zehirlidir.

- Uzun bir bez, 70 gr. acı kavun yağıyla veya 50 gr. acı kavun suyu + 20 gr. defne yağı karışımıyla ıslatılır ve omurga hattı üzerine koyulur. Yağlı kağıt ile kapatılarak bantlanır ve çarşaf ile sabitleştirilir. Akşamdan sabaha kadar (kan grubu "A" olanlar için 10-11 saat, diğerleri için 8-9 saat) bekletilir. Her tür romatizmal hastalıkta kullanılan ve 3 ayda bir tekrarlanabilen bu kompres, toksik maddeleri derin tabakalardan çeker; kusma, idrar, ishal ve terleme ile dışarı atar.

Veya

- Bir miktar defne yaprağı öğütülür, sirke ve kepekli buğday unu ile hamur yapılır. Bu hamur şişliklere ve ağrıyan eklemlere sarılıp sabitleştirilerek bir gece bekletilir. Veya defneyağı ile kompres yapılır. Bu işlemler iltihaplanmayı önler, ağrıyı dindirir.

Veya

- 100 gr. çörekotu yağı içine bir kesme şekeri kadar kafuru konur, eriyinceye kadar bekletilir ve ağrıyan yerlere ovularak yedirilir.

Veya

- Birkaç tane at kestanesi kabuklarından temizlenir ve ince öğütülüp eski zeytinyağı veya çörekotu yağı ile karıştırılıp merhem kıvamına getirilir. Romatizmalı bölgelere ve ağrıyan eklemlere yedirilerek sürülür.

Veya

- Taze veya kuru ısırganotu ezilerek sirkeyle yoğrulur. Yağlı kağıda sürülerek iltihaplı ekleme veya iltihaplı şişliğe sarılıp sabitleştirilir. 10-12 saat bekletilir. Bu işlem iltihabın dışarı akmasını sağlar.
- Her akşam bir baş sarımsak dövülür, bir tatlı kaşığı öğütülmüş çemen

otu ve bal ile iyice karıştırılıp macun haline getirilir, iltihaplı ve ağrıyan eklemlere sürülüp, üzerine yağlı kağıt konur ve bantlanır. Sabaha kadar bekletilir.

Defne yağı ve acı kavun yağı aynı yöntemle hazırlanır. ("İlaçlar" bölümü Acı Kavun konusuna bakınız.)

Romatizma hastaları için faydalılar:

Denizde yüzmek, kaplıcalara gitmek, sıcak havada yalın ayak çok yürümek, tüm vücudu sıcak deniz kumuna gömmek, yün çorap kullanmak, incir, ısırganotu, hindiba yemek, acı kavun, magnezyum sülfat, sinameki gibi ishal edici ilaçlar kullanmak, ara sıra kusmak, kupa çekmek, hacamat yaptırmak, sülük koymak.

Romatizma hastaları için zararlılar:

Siyah çay, kahve, hazır yiyecek ve içecekler, çikolata, her çeşit konserve, eritme peynir, taze kaşar, kimyasallar, tıbbi ilaçlar, hidrojenize yağlar ve hareketsizlik. Ayrıca kan grubu 0 olanlar için süt ve buğday ürünleri, kan grubu A olanlar için kırmızı et.

Osman Ş., 52 yaşında, işadamı

İlk olarak 1987 haziran ayında sağ dizimde şişme ve sağ el bileğimde yanma ve şişme ağrılı şekilde başladı. O sıralarda kamyon şoförlüğü yaptığımdan ayağımdaki durumun vehametini tam anlamıyarak yürüyor ve calışıyordum. Haseki Hastanesi'ne gidip gelmeye başladım fakat ne ilaç aldımsa iyileşmiyor daha kötüye gidiyordu. Dizimdeki şişme öyle bir hal aldı ki içerisi görülecek gibiydi. Daha sonra sol dizimde de rahatsızlık, ayrıca sol ayak bileğimde şişme ve ağrı başladı. 1989'da Çapa Tıp Fakültesi ortopedi servisinde tedaviye başladık. Her hafta veya ayda bir dizimden su alıyorlardı. Daha sonra dizimin arkasından "beykur kisti" diye isimlendirilen iki adet kist alındı, biri yumurta kadar diğeri ceviz kadardı. 1990 yılı sonlarında sağ dizimden "artroskopi" yapıldı fakat hiçbir teşhis konamadı. Ortopediye bu şekilde gidip gelirken "behçet hastalığı" teşhisi kondu. O zamandan beri "romatoloji"de tedavi görmekteydim. İlk zamanlar ağır bir kortizonlu tedaviye başlandı, büyük bir rahatlama hissettim.

Tedavim devam ederken yine arada bir kramp şeklinde tutulmalar oluyordu. Daha sonraları vucudumun bir çok yerine daha sirayet

etti. Ağrılı yerlerin bazı kısımlarında alevlenme olduğunda buz tedavisi uyguluyordum. Kortizon olarak "delta cortril"i günlük 5 mg., alevlenme olunca 20-30 mg kadar alıyordum.
Alevlenme gecince dozajı, aşamalı olarak normal seviyesine indiriyordum. Bu hususta neredeyse uzman olmuştum. Böyle "kör topal" tedaviye devam ederken 28 şubat 2007'de Dr. Aydın Hanım'la tanıştım ve 20 yıllık tedavimi ona inanarak ve Allah'a sığınarak bıraktım. Şu anda tedavime devam etmekteyim, neredeyse şifa buldum.
Aydın Hanım'la karşılaştığımda, kullanmakta olduğum şu ilacları bıraktırdı:
1=delta kortril 5 mg 2/1
2=colchicum dispert 3/1
3=voltaren 75 mg 2/1
4=aprazol kapsul 1/1
5=salazorine en tablet 2/2
6=calde vite eff tablet 1/1
7=delix 5 mg tablet 1/1
8=yasacard 10 mg 1/1
7 günlük aralarla 14 defa 3 günlük açlık yapmamı, 3 ay ara verdikten sonra bir daha tekrarlamamı söyledi. Şu anda ilk 14 açlığın 12.sini yapıyorum.
Tedaviye başladığımda ilaçları aniden bıraktığım için dizlerimde ağrılar, sırtımda kasılmalar, elimde ve bileğimde alevlenmeler ile müthiş bir şekilde sarsıldım. Dizlerime sülük taktım ve ***ağrılara sabrettim.*** *15-20 günden sonra ağrılarım azalmaya başladı; ondan sonra gün-gün iyileşmeye başladım.*
En son Doktor Hanım'a 19 haziran 2007'de kontrole gittiğimde başkaları gibi o da beni tanıyamadı. Tedavi çok iyi sonuç vermiş, vucudum bile gençleşmiş ve dinçleşmişti. Halbuki bana "hastalarımın içinde en ağırlarından birisin" demişti.
Allahıma sonsuz şükürler olsun.

Bel ve Boyun Fıtığı

Omurgada omuriliklerin arasında, omurganın hareketliliğini sağlayan ve kıkırdaktan oluşan esnek bir doku parçası bulunur ki buna disk denir. Bağırsak, böbrek ve üreme organlarındaki hastalıklar, kireçlenme, düz taban,

uygun sırt pozisyonuna sahip olmamak gibi bir nedenle disklerden biri esnekliğini yitirebilir ve küçülüp büzülebilir. Değişime uğrayan bu disk, omurga hattının dışına taşabilir. Bu duruma "bel fıtığı", " bel kayması" ya da "disk kayması" gibi adlar verilir. Aynı durum boyun omurlarından birinde meydana gelirse, "boyun fıtığı" denir. Bu bozularak yer değiştirme, disk yakınında bulunan, ayağa ya da kola giden siniri sıkıştırarak ya da ezerek ağrıya neden olur.

Tedavi

- **Tedaviye yatıp istirahat ederek başlanır.**
- Kürek kemiklerinden kuyruk sokumuna kadar olan bölgede, omurganın iki yanına ikişer sıra halinde 1 gün ara ile kupa kapatılır. Sonra bu bölgeye hindyağı, acı kavun yağı, düğün çiçeği yağı, papatya yağı, sarımsak yağı veya zakkum yağından herhangi biri sürülür.

Uyarı: Kupa ağrıyan yere kapatılmaz, ağrıyan yerin çevresine kapatılır.

- Mevsim ilkbahar veya sonbahar ise, bele 11 tane sülük konur. Sülükler düştükten sonra ısırılan yerlerin üzerine muhakkak birkaç defa kupa çekilir. Kupa çekmek bazen fıtıkların çıkmasını sağlar. Sülük mevsimi değilse, bel ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırılır.

Bunlarla bel ağrısı azalıp yok olabilir. Fakat bel sağlığının kalıcı olması için genel tedaviyi tamamlamak gerekir.

Genel tedavi ile birlikte kullanılması gereken ilaçlar

- 10'ar gr. günlük, havlıcan ve zencefil öğütülür. 30 gr. dövülmüş çam fıstığı eklenir ve 200 gr. bal ile iyice yoğrulur. Bitene kadar sabah-akşam 1'er tatlı kaşığı yutulur. Çam fıstığının ilaçlanmamış olmasına dikkat edilmelidir.
- 30-50 gr. hindyağına aynı miktar kereviz yaprağı suyu karıştırılıp uykudan önce içilir.

Veya

- 21 gr. sinameki + 24 gr. damla sakızı + 15 gr. günlük + 24 gr. şeker öğütülür ve bu karışımdan bir kahve kaşığı her akşam suyla yutulur.
- Zakkum ağacının yaprakları ezilerek ağrıyan bölgeye koyulur. Üzerine yağlı kağıt kapatılıp bantlanarak sabaha kadar bekletilir. Üç günde bir olmak üzere üç defa tekrarlanır. (toplam 9 gün).

Bu uygulama bel ağrısını giderir, böbrekleri kuvvetlendirir.

Ameliyata ancak, bozulan ve yer değiştiren disk komşu sinirler üzerinde geri dönülmez bir tahribat oluşturuyorsa ya da omurilik üzerinde doğrudan ezici bir etkisi varsa başvurulabilir. Oysa bazı cerrahların basit bir bel ağrısına bile bel fıtığı teşhisi koyarak bel fıtığı tedavisi uyguladığı, hatta fıtık ameliyatı yaptığı vakalar vardır.

Kemik Erimesi Osteoporoz

Kemik yoğunluğunda meydana gelen belirgin azalmaya "osteoporoz" denir.

Kemik dokusu, normal olarak diğer bütün dokular gibi, bir yandan yapılıp bir yandan yıkılan bir dokudur. Gençlikte yapım hızı yıkım hızından fazladır. Hastalarda ve yaşlılarda kan dolaşımı bozulunca, kemiklerdeki yıkım hızı yapım hızının üzerine çıkar.

Dişlerin ve dişetlerinin bozulması kemik erimesi başlangıcının belirtilerinden sadece biridir. Bu da beslenme düzeninin yanlış, yemeklerin karışık olduğunu, bağırsak fonksiyonunun bozulması sonunda kanın asitli hale geldiğini ve kanda canlı kalsiyumun azaldığını gösterir. O zaman vücutta ölü kalsiyum, kireç şeklinde çoğalır. Vücut bu kalsiyumu kullanamaz ve kalsiyum yetersizliğini, diş ve yüz kemikleri gibi kemiklerden kalsiyum elde ederek gidermeye çalışır. Kireç ise kemiklerin çevresinde toplanarak onları sıkıştırır, kemiklerin çevresinde adeta bir kalkan oluşturarak kanın ve kanla gelen besin maddelerinin kemiğe ulaşmasını kısmen engeller. Beslenme yetersizliği ile karşı karşıya kalan kemikler zayıflar ve böyle devam ettiği sürece kemiklerde yıkım hızı yapım hızından daha fazla olur. Omurgada fıtıklar bu şekilde oluşmaya başlar.

Kemik erimesi şikayetiyle doktora gidene bol bol süt içmesi ve peynir yemesi tavsiye edilir. Hasta bu tavsiyeleri harfiyen yerine getirdiğinde kemik erimesi ve kireçlenme daha da şiddetlenir. Ne kadar çok süt tüketilirse ilerleme de o kadar vahim olur. Bu doğaldır çünkü peynir ve sütü hazmedebilmek için öncelikle bağırsak tedavisinin yapılması ve beslenme düzeninin değiştirilmesi gerekir. ("Süt" ve "Doğru Beslenme" bölümlerine bakınız.)

Britanya adalarında yapılan paleopatolojik kemik incelemesinde tarım dönemine geçilmesi ve süt tüketiminin başlaması ile birlikte osteoporozun

arttığı tespit edilmiştir. Britanya tarihinde en çok süt tüketilen ve en çok osteoporoz görülen dönem 20 ve 21. yüzyıllardır. Bu normaldir çünkü Britanya nüfusunun çoğunluğu sütü hazmedemeyen "A" ve "0" kan grubu taşıyıcılarıdır.

Kemik erimesinden korunmak veya kurtulmak için bol kalsiyum almak değil, vücudun sindirebileceği yemekleri yemek ve bağırsakların sağlıklı olması önemlidir. Beslenme alışkanlığı doğru, bağırsaklar sağlıklı olursa, yemek ile alınan kalsiyum az da olsa, bu miktar vücuda yetecektir. Çünkü sağlıklı mide ve bağırsaklar, doğal yiyeceklerin kalsiyumunu canlı formda kana karıştırarak hücrelere kolay ulaşmasını sağlar. Mide ve bağırsaklar sağlıklı değilse ve yemeklerin sindirimi tam olarak gerçekleşmezse, o zaman kan asitli olur, kalsiyumu bağlayarak kireç oluşturur. Bu durumda kalsiyum içeren yiyecekler ne kadar tüketilirse tüketilsin, sonuçta sadece vücuttaki kireç miktarı artmış ve kemik erimesi şiddetlenmiş olur.

Kemik erimesi tedavisi:

Mide ve bağırsakların tedavisinden başlanarak, sırayla tüm temizlemeler yapılır. Mide ve bağırsakların tedavisi ile beraber hacamatlara başlanır. Tam sağlıklı olana kadar süt içilmez. Daha sonra da süt ürünlerinden sadece yoğurt, kefir ve haftada 1-3 defa doğal beyaz peynir veya eski peynir tüketilebilir. ("Süt" bölümüne bakınız.) Fakat "O" kan grubu taşıyıcıları, hazımlarını düzeltmeden yoğurt bile yememelidir.

- 2-3 sene boyunca her sabah 200 gr. greyfurt suyu, suyla birlikte içilir. İsteyenler limon suyu, kan grubu "B" olanlar portakal suyu içebilir.
- Çiğ yeşil sebzeler, özellikle turp yaprağı, ıspanak, dereotu, ısırganotu, hindiba, kereviz yaprağı, maydonoz ve semizotu ekmek yerine yenmelidir.
- Yemeklerde ise doğal kalsiyum kaynağı olan çiğ sebzeler, salatalık, domates, turp, kabak, kara lahana, brokoli, yeşil yapraklılar, havuç, taze fasulye tercih edilmelidir.
- Yoğurdu sadece sarımsak ve yeşillikle birlikte yemek gerekir.
- 3 günlük açlıkların 7 defa yapılması kemik erimesini durdurur. 10 günlük açlık ise, kemik erimesi nedeniyle oluşan deformasyonları mümkün olduğu kadar düzeltir.
- İlk açlıktan sonra propolis kullanılırsa, kemik rehabilitasyonu daha hızlı olur. Ppropolis bütün balcılarda bulunur. ("Bal" bölümünde "Propolis" konusuna bakınız.)

- "Bel ağrısı" bölümünde anlatılan tedavi de uygulanırsa, iyileşme hızlanır.

Kemik erimesinin başladığını gösteren paradontoz ve sinüzit gibi rahatsızlıklar ise, 1 günlük ve 3 günlük açlıklarla kısa zamanda düzelebilir. İlerlemiş kemik erimesinde ve omurgada oluşmuş fıtıklarda çözüme yalnız 10 günlük açlıklarla ulaşılabilir. Çünkü tahribata uğrayan dokular ancak açlığın yedinci gününden itibaren kendini yenilemeye başlar. Bazen bir defa yapılan 10 günlük açlıkla iyileşme sağlanır, bazen de 10 günlük açlığın 2 defa tekrarı gerekebilir. Osteoporoz hangi derecede olursa olsun bu uygulamanın faydası görülür ve mümkün olan düzelme gerçekleşir. Fakat yaşlılarda ve ileri düzeyde kireçlenme ve kemik erimesi olanlarda kireç eritme işleminin doktor kontrolü altında yapılması gerekir. Çünkü kireç eritilebilir, fakat eriyen kirecin yerinde oluşan boşlukları sadece genç vücut doldurabilir. Bunu telafi etmenin yolunu ancak işin ehli bilir.

Siyatik Ağrısı

Siyatik ağrısı karaciğer ve safra kesesiyle bağlantılıdır.

- Tedaviye kusma ile başlanır. Kusmak için 1 kaşık zeytinyağını, bir bardak ılık suya karıştırarak içmek yeterli olabilir. Kusmada zorlananlar, mide üzerine ılık su torbası koyup, iki parmağı boğaza sokarak kusabilirler.
- Kustuktan sonra kekik çayı veya zencefil çayı içilir.
- Bir-iki saat sonra bir çorba kaşığı magnezyum sülfat suda eritilerek içilir veya 50 gr. hindyağı + 50 gr. kereviz suyu karışımı içilir.
- Uylukların arkasına kupa çekilir (3-4 kupa).
- 2-3 saat sonra ince öğütülmüş karahardal ılık suyla karıştırılarak ağrıyan bölgeye sürülür. Üzerine yağlı kağıt konarak bantlanır ve 15-20 dakika bekletilir.
- 3 günlük açlıklara başlanır.
- İlk 3 günlük açlığın birinci günü kürek kemikleri arasına; açlık bittikten sonraki 3. gün bel ve kuyruk sokumuna; 6. gün dizlere hacamat yaptırılır.
- 8. günden başlayarak 3 günlük açlık tekrarlanır.
- Bu açlıktan sonra 1 gün boyunca meyve suyu içilir ve "Karaciğer Te-

mizlemesi" bölümünde anlatıldığı şekilde karaciger temizlemesi yapılır.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) siyatik ağrıları için, bozkırda otlayan koyunun kuyruk yağını üç parçaya bölüp, hergün bir parçasını eriterek aç karnına içmeyi tavsiye ederdi: Çölde yetişen koyunun kuyruk yağında toplanan acı bitkilerin şifalı sıfatları, içenin karaciğer ve safra kesesi aynen "Karaciğer Temizlemesi" bölümünde anlatıldığı gibi temizlenir. Karaciğer ve safra kesesinden kaynaklanan siyatik ağrıları bu tedavi sonucunda kaybolur. Ancak hazımsızlık devam ederse bu ağrılar tekrarlanır.

İlaçlar:

- 2 hafta boyunca sabah-akşam bir tatlı kaşığı üzerlik tohumunu suyla yutmak siyatik ağrılarına çok iyi gelir.
- Tere tohumunu sirke ile kaynatıp, buna batırılan bir bez ağrıyan yere konursa ağrıyı dindirir.
- 6 ölçü defne yaprağı, 1 ölçü ardıç kozalağı ile incecik öğütülür ve elekten geçirilir. 12 ölçü tereyağı ile karıştırılır ve ağrıyan bölgeye yedirilerek sürülür.

Veya

- Eşit miktarlarda pelinotu, yabani kekik, kükürt, çam sakızı ve defne ağacının meyvesi öğütülür; acı kavun suyu veya acı kavun yağı ile karıştırılıp, merhem kıvamına getirilir. Akşam ağrıyan bölgeye sürülür. Üzerine yağlı kağıt konarak bantlanır ve sabaha kadar bekletilir.

Kübra K., serbest meslek

Ben 40 yaşın üstünde 3 çocuk annesi, yoğun tempoda çalışan bir hanımım.

İkinci bebeğimden bu yana sık sık tekrarlayan bel ağrıları çekiyordum. Hatta belimde kilitlenmeler oluyor, yürüyemez hale geliyordum. O sırada gittiğim bir ortopedi profesörü hemen hemen bütün eklemlerimin filmini istedi ve "eklem tüberkülozu" teşhisi koydu. Bir başka profesöre gittim. O, bu teşhisin yanlış olduğunu söyleyerek, "sacro ileyid" teşhisi koydu. Bu olay bana her doktorun teşhisine güvenilmeyeceğini öğretti.

İkinci bebeğim yalnızca 6 ay anne sütü aldı, ne kadar zorladımsa da emziremedim. Şimdi bunun sebebini anlıyorum. Bel ağrılarım için verilen ilaçlar sütümü bozmuştu, bebeğim onun için emmek istemiyordu

Daha sonra boynumda ağrılar başladı. Sonra da neredeyse bütün kemiklerim sırayla ağrır hale geldi.

2 defa böbrek taşı düşürdüm. Böbreklerim sürekli ağrıyordu, bir çok gece veya sabah böbrek ağrısıyla uyanıyordum.

Halsizlik ve yorgunluk, yazın sıcaklarda kâbus gibi gelen baygınlık hissi ayrılmaz parçam olmuştu. Yataktan zoraki kalkıyor, "insan hergün de hasta olmaz ki" diyerek ve adeta sürüklenerek günlük hayatımı sürdürüyordum. Sık sık depresif bir ruh hali yaşıyor, bir müslümanın böyle hissetmesini kendime yakıştıramıyordum.

Midem, çocukluğumdan beri rahatsızdı. Zaman zaman midemde ağrı, yanma, kazınma ve ekşime oluyordu.

Çok şükür ilaç kullanmayı sevmedim, her zaman uzak durdum. Ancak kendimi mecbur hissettiğim zamanlarda, sonradan pişman olurum korkusuyla kullandım. Tabii bir de doğumlardan sonra.

4 yıl önce rahimden 7 cm çapında bir miyom alındı.

Bu arada başağrılarım, başımda yanma ve uyuşma başlamıştı. Çalışırken bir süre sonra çalışamaz oluyor, başımı tutamaz hale geliyordum. Bir süre yatıp istirahat etmeden kendime gelemiyordum.

Özellikle sabahları olmak üzere vücudumu sarsan kalp çarpıntılarım vardı. Çok sık grip olur, daha sonra uzun süren öksürüklere yakalanırdım. Boğazımdaki faranjit yüzünden bir sayfa yazıyı sesli okuyamazdım.

3 yıl önce yine bel ağrısı için doktora gittiğimde, trombosit sayısının çok yüksek olduğu görüldü. Kemik iliği alınarak "sebebi bilinemeyen trombosit yüksekliği" teşhisi kondu. Bu hastalığın çift taraflı tehlikesi olduğu söylendi: hem çok fazla üretildiği için trombositlerin kalitesi düşüyor ve vazifesini yapamıyor, hem de kanda çok yoğun oldukları için pıhtı atma riski taşıyordu.

Trombosit sayısını düşürmek amacıyla "hydrea" isimli bir ilaç verildi. Bu ilacın dozu ayarlanmaya çalışılırken diğer kan değerlerim

düşmeye başladı ve bu beni daha çok rahatsız etti. Bir başka ünlü hematoloji profesörü, yurtdışından, yalnız trombosit sayısını düşüreceğini söylediği çok pahalı bir ilaç (tromboreductin, bir kutusu 600 Euro) getirtmemizi tavsiye etti. 3 ay kadar onu da kullandım fakat ne şikayetlerim sona erdi, ne de trombosit sayısında düşüş oldu. "Allahım, ben senden gelene razıyım." diyerek ilaçları bıraktım.

Aradan kısa bir süre geçince bir arkadaşım kimyasal ilaç kullandırmadan tedavi eden bir doktordan bahsetti. Doktor Hanım'ın Kuran ve sünnete dayalı tedavisini ve sağlıklı olmak konusunda anlattıklarını saplantılardan kurtularak dinlediğinizde ne kadar mantıklı bilgiler aktardığını görüyordunuz. Ancak aç kalmadan, bunları anlamak çok zor.

Açlıklardan önce 3 hafta hazırlık sürecinden sonra karaciğer temizlemesi yaptım. Bu 3 haftada kendimi çok hafiflemiş hissettim, ayrıca 4-5 kilo verdim.

3 günlük açlıkları yaparken gördüm ki 3 gün aç kalmakla insan hiç de halsiz kalmıyor; üstelik açlık da hissetmiyor.

İlk 3 günlük açlıkta 2. gün akşamdan başlayarak sırtımda ve belimden aşağı bütün kemiklerimde dayanılmaz ağrılar oldu. ***Ağrılara sabrettim*** *çünkü bunların olacağını, o bölgelerde vücudun kendi kendini tedavi ettiğini biliyordum. 3. gün kendimi ameliyattan yeni çıkmış gibi hissediyordum. Gözlerim dumanlı görüyor, hafif bir uyuşma hali yaşıyordum. 4. gün sabah meyve suyu içmeye başlayınca bunlar sona erdi.*

Daha sonraki açlıklarda o kadar fazla ağrım olmadı. Zaman zaman ateşim yükseldi, çarpıntılarım oldu. Bu tedaviden önce ne kadar hasta olsam ateşimin yükselmediğini hatırlıyorum.

Açlıklarla birlikte tarama hacamatları yaptırdım. Özellikle kafa hacamatından sonra çok rahatladım, sanki dünyanın rengi açıldı, üzerinde sis vardı da dağıldı.

Şu anda verilen tedaviyi bitirmiş olarak yukarıda anlattığım şikayetlerin hiçbirini yaşamıyorum, çok şükür. Hiç bir özel gayret sarfetmeden 12-13 kilo verdim. Bu kadar kısa zamanda, bütün şikayet-

lerin biteceğini önceden söyleselerdi ınanmazdım. Vücudumun genel duruşu bile değişti.

Hem bedenen hem ruhen kendimi çok güçlü, adeta 20-25 yaş gençleşmiş hissediyorum. Aslında 20 yaşımda bile bu kadar sağlıklı ve güçlü değildim.

Bu arada, bir gün apartmanda merdivenlerden düştüm. Bel-kuyruk sokumu arasında çok şiddetli ağrım vardı. Çevremdekiler hemen doktora götürmeyi, MR çektirmeyi teklif ettiler fakat kabul etmedim. Hiç bir ilaç kullanmadım, bitkilerle hazırlanmış zeytinyağıyla masaj yaptım ve 10-15 gün içinde ağrılarım geçti. Bu düşme ile, daha önce de bildiğim "Hastalıklara sabrederseniz etinizin yerine daha hayırlı et, kanınızın yerine daha hayırlı kan veririz" mealindeki Kudsi Hadis'in gerçek manasını anladım: Şu anda, sık sık ağrısından şikayetçi olduğum bel bölgesi ağrılarını tamamen unutmuş durumdayım.

Dr. Aydın Hanım'ın verdiği tedaviyi duyunca "bunları nasıl yapacağım" diye düşünmüştüm. Ama uygularken gördüm ki zamana yayılmış olarak yapılan işlemler hiç de zor değilmiş. Ayrıca her safhasında hemen faydalarını görmeye başladım, şikayetlerimin bir bir beni terkettiğini hissettim.

İnsanlar tedaviden önce ve sonra nasıl hissettiğimi bilebilselerdi, zor görünen fakat modern tıbbın tedavisine göre çok daha kolay olan ve kesin sonuç veren bu tedavinin on katını seve seve yapmak isterlerdi.

Fil Hastalığı

Papatya, biberiye, kepek, dövülmüş çemen veya dövülmüş mersin yaprağı sıcak suyla karıştırılarak, ardıç kozalağı öğütülüp demlenerek, lahana, pazı veya hindiba ezilerek lapa yapılır ve sıcak olanlar sıcak bir şekilde bacaklara sarılarak akşamdan sabaha kadar bekletilir. Bu işleme genel tedaviyle birlikte 7 gün boyunca hergün devam edilir. Belden ayak bileklerine kadar her yere aralıklarla hacamat yaptırılır. Hacamatlar bittikten 1 ay sonra bacakların tamamına iki hafta ara ile 2 defa sülük konur. Her seferinde iki

bacağa toplam 17 tane sülük koymak gerekir.

Hacamat ve sülükler bittikten sonra her ay 1-2 hafta boyunca bir günlük aralarla bacakların her yerine kupa kapatılır.

Nörolojik ve Ruhsal Hastalıklar

Baş Ağrısı

"Vèyl ve helak,
cehennemin sıcak suyu başlarına dökülecek kimseler içindir.
Zira dünyada baş ağrısına sabredememişlerdir"
Hadis-i Şerif

Beynin iç dokusunda ağrı algılayıcıları olmadığı için beyin ağrımaz. Baş ağrısı dahil bütün ağrılar, aslında vücudun bağışıklık sistemine gönderdiği acil birer rapordur. Bu raporda vücuda gelen zararın ezilme, kanama, kimyasal maddeyle etkileşme gibi sebebi, enfeksiyon tipi ve şiddeti detayıyla anlatılır. Başağrısı olarak hissedilen ağrı, çoğu zaman vücudun herhangi bir yerinde oluşan bu tür bir rahatsızlıktır. Beyinde her organa ait bir merkez vardır. Organlarda meydana gelen rahatsızlığın bilgisi bu rahatsızlık sebebiyle oluşan kimyasal maddelerle ve belli frekans dalgalarıyla, sinyaller halinde beynin ilgili merkezine gelir. Bu sinyaller beyinde ağrı hissi oluşturarak insanı zararlı davranışlardan korur ve hastalığın ilerlemesini engeller. Beyin aynı zamanda, bu sinyalleri sınıflandırarak detaylı bilgiler şeklinde bağışıklık sistemine gönderir ve bağışıklık sisteminin sistematik bir koruma programı hazırlamasını sağlar.

İnsan ağrıya sabredebilse, beynin ve bağışıklık sisteminin görevlerini tam olarak yapmalarına imkan vermiş ve vücudu hastalıktan korumuş olur. Ağrı kesici alındığında ise, ağrı ile birlikte bu bilgi aktarımı da kesilir. Hastalık derinleşmeye devam eder fakat bağışıklık sistemi savunmadan vazgeçer. Alınan her bir ağrı kesici daha doğrusu her bir kimyasal ilaçla birlikte,

bağışıklık sistemi gittikçe zayıflar, bir noktadan sonra hiç vazife yapamaz hale gelir.

Küçücük bir hapın insanı nasıl cehenneme gönderdiğini ve ılk bakışta çok ağır gibi görünen yukarıdaki Hadis-i Şerif'in manasını bu bilgilerin ışığında anlayarak, sabrın mükafatının sağlık, isyanın cezasının ise hastalıkların derinleşmesi olduğunu görmek mümkündür.

Baş ağrısı, kabızlık, böbrek, idrar yolları, mide, karaciğer, safra kesesi, yüksek tansiyon, düz tabanlık, rahim ve prostat hastalığı gibi pek çok farklı nedene bağlı olabilir.

Kabızlıktan kaynaklanan başağrısı:

Kalın bağırsak rahatsızlığı ve kabızlıkla bağlantılı olan ve en sık rastlanan baş ağrısı şu şekilde seyreder: Devamlı kabızlık sonucunda kalın bağırsağın sonundaki kısım yani düz bağırsak genişler, deforme olur ve makat etrafında cepler oluşmaya başlar. Bu ceplerde toplanan dışkı, sümüksel sıvı ve iltihap gibi maddeler makat çevresinde bulunan ve beyin ile bağlantılı yaklaşık 100 akupunktur noktasını etkiler. Başağrısı bu akupunktur noktaları vasıtasıyla hissedilir. Bu nedenle ağrı kesici almak zararlı, hatta saçmadır. Ağrı kesici almak yerine, soğuk suyla taharet almak ve bir müshille bağırsakları boşaltmak daha anlamlıdır. Bu tür baş ağrısından kalıcı olarak kurtulmanın en kısa ve kolay yolu "Mide ve Bağırsakların Tedavisi" ve "Kabızlık" bölümünde anlatılmıştır.

Böbrek ve idrar yollarıyla bağlantılı baş ağrısı:

Bu sebebe bağlı ağrı önce ayaklar arkasından başlar, ense çukurundan yukarı yükselir ve gözlerin iç tarafındaki uçlarına kadar inebilir. Aynı zamanda büyük ve küçük tansiyon çok yükselerek başağrısını artırabilir. Bu durumda ağır kesici almak aslında bir kısırdöngüdür. Çünkü ağrı kesiciler böbrek ve idrar yolları rahatsızlıklarını artırır, bu rahatsızlık arttıkça başağrısı da giderek şiddetlenir. Çaresi ağrı kesici almada değil, idrar yolları ve böbreklerin tedavisindedir.

Bugün dünyada kronik böbrek yetmezliğinin en sık rastlanan nedenlerinden birinin ağrı kesiciler ve aspirin olduğu tespit edilmiştir. Bu, kronik diyaliz hastalarının arasında ağrı kesici ve aspirin kullananların sayısının çok yüksek olduğu anlamına gelir.

Hazımsızlıkla bağlantılı baş ağrısı

Bu tür başağrısı devamlı hazımsızlık olduğunu, bu sebeple vücutta fazlalık ve tıkanıklıkların çoğaldığını gösterir.

Mideyle bağlantılı başağrısı kan grubu "A" ve "AB" olanlarda kusmakla, kan grubu "0" ve "B" kusamadığı için yemek yemeyle geçer.

Karaciğerden kaynaklanan baş ağrısı sağ tarafa, **dalaktan** kaynaklanan baş ağrısı sol tarafa vurur. Geçici olarak kusma ve ishalle, kalıcı olarak karaciğer ve dalağın tedavisiyle geçer.

Beyinde toplanan toksik maddelerden kaynaklanan baş ağrısı:

Beynin kendisinde ağrı algılayıcıları olmadığı halde, kafatasının içini ve beynin dışını saran zarlarda ve beynin içindeki damarlarda ağrı algılayıcıları vardır. Bu yüzden, beyindeki kan-sıvı dolaşımı bozukluğu, beyin tümörü gibi bazı beyin hastalıkları, aspartam, nitrit-nitratlar, parabenler gibi bazı katkı maddeleri ve bunların birbiriyle etkileşimi beyin zarını ya da damarları etkileyerek baş ağrısı oluşturabilir.

Beyin, kendi içinde oluşan veya kan dolaşımı ile kendisine ulaşan toksik ve atık maddeleri sinüslere, kulak arkasına ve kulaklara atar. Sinüslere atılan toksik ve atık maddeler geniz akıntısı ile aşağı doğru yayılarak bademcik, ses telleri, yemek borusu, akciğer ve mide hastalıklarına zemin hazırlar. Bu nedenle oluşan ve dolunay ile yeniayda tekrarlayan bu şiddetli baş ağrıları sırasında beyin, genizlere ve oradan mideye yakıcı, pis kokulu toksik madde attığından hasta kusar ve bu kusma ile baş ağrısı geçer. Bu tür baş ağrısı açlık tedavisi sırasında çoğalabilir. Çünkü açlıkta, beyin dokularında toplanan toksik maddeler ve metabolizma atıkları parçalanarak gaz oluşturur, bu gaz sebebiyle kafatasının iç basıncı artar. Baş ağrısının şiddeti direkt bu basıncın şiddetine bağlıdır. Bu sırada hacamat yapılırsa gaz dışarı atılır ve baş ağrısı geçer. Bu tür baş ağrısı çekenlerin yastığı yüksek olmalıdır ki beyinde toplanan madde, geniz akıntısı ile rahatça aşağıya akabilsin.

Kulak arkası ve kulaklara atılan toksik ve atık maddeler, iltihaplı kulak hastalıklarına, kulak arkası yaralarına ve çıbanlara yol açabilir. Başağrısından kaynaklanan bu rahatsızlıklar tedavi edilirken başağrısı artar. Başağrısı içten tedavi edilmelidir. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Düz tabanlılıktan kaynaklanan baş ağrısı

Son zamanlarda çocuklarda ve gençlerde **düz taban rahatsızlığı** çoğalmıştır. Düz tabanlılık, yürüyüş esnasında omurgaya aşırı yük yükler ve zamanla omurgada deformasyon oluşturur. Omurga kanalında sıvı dolaşımı zorlaşır ve baş ağrısına neden olur.

Düz taban ile alakalı baş ağrısını engellemek için taban ve sırt kaslarını güçlendirmeli ve ömür boyu güçlü tutmalıdır. ("Hareket" bölümüne bakınız.)

Baş Ağrısı Tedavisi

- Baş ağrısı başladığı anda ılık suya zeytinyağı karıştırarak içip kusulmalı, lavman yapılmalı ve soğuğa yakın ılık suyla yıkanmalıdır. Sonra suyla karıştırılmış limon suyu veya greyfurt suyu içilmeli, veya kekik ile demlenen yeşil çay ya da nane çayı içilmelidir. Böylece baş ağrısı geçer.

Geçmezse, 3-5 litre sıcak su ve 20-30 gr. öğütülmüş hardal tohumu karıştırılıp, ayak banyosu yapılır. Hardal tohumu bulanamazsa, kaya tuzu kullanılır veya ayakların tabanına masaj yapılır.

- Her tür baş ağrısında, bilhassa yüksek tansiyon ve idrar yollarından kaynaklanan ve aralıksız devam eden baş ağrılarında önce makata, 2 hafta sonra kulak arkasına, ense çukuru altına ve şakaklara 11 tane sülük konur. Sülükler düştükten sonra kesiklere birkaç defa kupa çekilir.
- Sülük bulunamazsa veya mevsimi değilse, omuzlara hacamat yaptırılır.
- Hacamat imkanı da yoksa, sırta kupa çekilir: 6 tane 150 gramlık cam kavanoz hastanın sırtına, bir tane kürek kemikleri arasına, birer tane de baldırların arkasına kapatılır (toplam 9 tane) ve 15-20 dakika bekletilir.
- Bu tür hastaların burun kanaması, basur kanaması ve adet kanamasını rahmet olarak görmek ve kanamayı durdurmamak gerekir. ("Hacamat" bölümüne bakınız.)

Yukarıda anlattığımız müdahale sonunda başağrısı geçer, ancak kökten ortadan kaldırmak için baş ağrısına sebep olan hastalığın temel tedavisini tamamlamak gerekir.

Tedavi süreci ve sonrası:

"Vücudu Temizleme" bölümüne bakarak gereken temizlemeler yapılır. Bu temizlemelerle birlikte her Pazartesi, 36 saat açlık yapılır. Her Perşembe günü, yemek yemeden meyve veya sebze suyu ile geçirilir.

Mide ve bağırsakların tedavisi ile beraber hacamatlara başlanır ve her açlık günü aşağıdaki sıraya göre hacamat yaptırılır:

1. Boyun ve omuzlar. 2. Kafa.

3. Kürek kemikleri arası ve altı. 4. Bel ve kuyruk sokumu.

5. Dizler. 6.Tekrar kafa.

7. Tekrar bel ve kuyruk sokumu.

İlk 3 açlık sırasında, toplam 2 hafta boyunca, açlık günü hariç her gün aşağıdaki ilaç kullanılır:

- 60 gr. çörekotu + 20 gr. karanfil + 30 gr. anason öğütülür. Her gün bu karışımdan 1 tatlı kaşığı, bal şurubu ile yutulur.

Ayrıca:

- Reyhan (fesleğen), biberiye, lavanta, kediotu kökü ve nane koklamak veya ezerek şakaklara sürmek baş ağrısını gidermekte faydalıdır.

İlaç alma süreci bittikten sonra:

- 2/3 acı kavun suyu + 1/3 su karışımı avuç içine dökülür ve baş öne doğru eğikken, genize kadar bir defa çekilir, 2-3 saniye tutularak bırakılır. 2-3 saat sonra şiddetli burun akıntısı başlar ve 1-3 gün devam edebilir. Bu işlem kronik baş ağrısını, sinüziti, beyindeki damar tıkanıklıklarını ve kireçlenmeleri giderir, kimyasal maddelerin sökülerek atılmasını sağlar. Kan grubu "A" olanlar acı kavun suyunu su katmadan da kullanabilirler.

Bundan sonra 3 günlük açlıklara başlanır.

Havale Febril Konvülziyonlar (FK)

6 ay-5 yaş arası çocuklarda, ateş ile beraber ortaya çıkan nöbetlere havale denir. Havale vakalarının büyük çoğunluğu, yüksek ateş sonrası, havale ve ardından da orta kulak iltihaplanması, kulak arkasında yara veya çıban oluşması ya da bademciklerin şişmesi şeklinde seyreder. Havale, has-

talığın ilk 24 saatında görülür ve ateşlenme sırasında hasta 2–3 nöbet geçirebilir. Nöbetler, ani huzursuzluk veya korku, kısa bir süre tutarsız konuşma, hıçkırık veya kusma, kısa dalma nöbetleri, başını duvara vurma, kısa süreli baygınlık gibi basit nöbetlerden, bilinç kaybı, ellerde ve ayaklarda kasılmalar, ağızdan köpük gelmesi gibi komplike nöbetlere kadar farklılık gösterebilir.

Havale geçiren çocukların epilepsi ve diğer nörolojik hastalıklara yakalanma riski vardır. Basit havale geçiren hastalarda epilepsi riski %1-2, komplike havale geçirenlerde ise %8'dir.

Bugünkü tıp yüksek ateşi ve havaleyi önlemek için çocuklarda yoğun ve disiplinli bir şekilde ateş düşürücü kullanmayı önerir. Ancak ateş düşürücülerin ne ilk nöbeti ne de nöbetin tekrarlamasını önleyemediği tesbit edilmiştir. Nöbet basit tipte olsa bile, dışarıdan korkutucu görünebilir ve ailede panik yaratabilir. Ailenin paniğinden etkilenen doktor gerekli görmese bile çocuğa antiepileptik ve ateş düşürücü ilaç profilaksisi (**Devamlı Antikonvülzan Profilaksi**) önermek zorunda kalır. Antiepileptik ve ateş düşürücü ilaç tedavisi en az 2 yıl ya da çocuk 5 yaşına gelene kadar devam eder. Profilaksi amacıyla kullanılan antikonvülzan ilaçlar epilepsi riskini ortadan kaldırmaz, sadece nöbetlerin tekrarlamasını azaltabilir ve yalnız kullanıldıkları sürece etkili olur. **Yani bu "tedavi"nin hiçbir tedavi edici özelliği yoktur.**

Tedavi edici özelliği olmayan bu ilaçların zararlarını görmek için en sık kullanılan Antikonvülzan Profilaksi ilaçlarının yan etkilerine göz atalım:

Fenobarbital: Tedavi sırasında hiperaktivite ve davranış değişiklikleri, öğrenme güçlüğü ve entellektüel kayba neden olur. (IQ'da yaklaşık 7 puanlık gerileme)

Valproik asit: Nöbetin tekrarını önlemede etkindir ancak pankreasın ve kan üretiminin bozulmasına, ölümcül hepatite veya glomerülonefrite ve bebeklerde tanımlanamayan metabolik hastalıklara sebep olabilir.

Nöbetleri azaltma karşılığında bu kadar ağır bir bedel ödemeyi göze alanlar bu konuyu bir daha gözden geçirmelidir. Antikonvülzan Profilaksi'nin zararları sadece bu ilaçların yan etkileri ile sınırlı değildir. Verdiği zararın büyüklüğünü anlayabilmek için öncelikle havaleye yol açan sebepleri anlamaya çalışmak gerekir.

Havaleye yol açan sebepler:

Anne karnındaki bebekler beyindeki fazla nemi ancak biyolojik doğum zamanı geldiğinde dışarı atar ve gereken kuruluğu ancak o zaman sağlayabilirler. Sezaryen ile dünyaya gelen bebekler ise, henüz doğuma hazır olmadıklarından beyinlerindeki fazla nemi dışarı atamaz ve beyinleri gereken kuruluğa ulaşamadan dünyaya gelirler. Bu şekilde dünyaya gelen bebeğin bağışıklık sistemi, beyindeki bozukluğu düzeltebilmek ve fazla nemi kurutabilmek için, ateşi yükseltmek zorunda kalır. Beyin ancak, yüksek ateşle gerekli kuruluğa ulaşabilir. Bu durumda bebeğe her ateşi çıktığında ateş düşürücü verilirse, beyindeki sıvı dengesizliği giderilemediği için ateşlenme son bulmaz ve bebek periodik olarak ateşlenmeye devam eder.

İstatistiklere göre bugün Türkiye'de her iki bebekten biri **sezaryen**le dünyaya gelmektedir. Sezaryene mahkum olan kadınlar, biyolojik doğumun gerçekleşmesi gereken tarihten **2-3 hafta evvel**, planlı olarak ameliyata alınmaktadır.

• Doğum normal olduysa fakat **doğumu hızlandırmak için suni sancı** uygulanmışsa o zaman da bebeğin beyni tam olarak doğuma hazır hale gelememiş olabilir. Burada, suni sancının ne zaman verildiği önem kazanmaktadır. Doğumun başlangıcında verilmişse, bebeğin beyni hazır olmadan doğum gerçekleşmiştir yani bebek ateşli hastalıklara müsait doğmuştur. Suni sancı doğumun son evresinde verilmişse, bebeğin beyni doğuma hazırdır. ("Sezaryenle Doğum" ve "İlaçlar" bölümüne bakınız.)

• Ayrıca suni sancı doğumda bazı komplikasyonlara, sonra da sezaryene sebep olabilir. Suni sancıdan sonra sezaryene alınan kadınlarda sentetik suni sancıyla birlikte genel anestezi ilaçlarının zararı iki katına çıkar. Bu ilaçlar, anneyle beraber bebeğin de beynini tahriş eder; dokularda depolanır. Otistik ve hiperaktif çocukların büyük çoğunluğu sezaryenli çocuklardır. ("Hiperaktivite" ve "Otizm" bölümüne bakınız.)

• **Birçok anne şu veya bu sebepten dolayı çocuğunu emzirmez.** Bebeklerin büyük çoğunluğu doğumdan hemen sonra veya birkaç hafta sonra mama ile beslenmeye başlar. Hazır mamalar, süt tozu ve katkı maddelerinden ibaret olduğu için, bebeğin onu hazmetmesi mümkün değildir. ("Süt" ve "GMO" bölümlerine bakınız.) Hazmedilemeyen mamaların kalıntıları damarlarda birikir ve tıkanıklıklar oluşturur.

• Anne sütü ile beslenen çocuklara da çoğu zaman **çok erken ek besin** verilir. Bu ek besinlerin en yaygını da bebe bisküvileridir.

Bebe bisküvilerinin içindekiler:

Buğday unu (mutlaka katkılıdır, "Ekmek" bölümüne bakınız.): GM buğday asla sonuna kadar hazmedilemez, kalıntıları damarlarda birikir, damarları tıkar. Bu tıkanıklıklar ise havale için zemin oluşturur. ("Ekmek" ve "GMO" bölümlerine bakınız.)

Tatlandırıcılar (fruktoz şurubu, inülin-oligofruktoz, bal tozu): Bunların hepsi GM ürünlerdir ve diyabete zemin hazırlar. ("Diyabet" ve "Bal" bölümlerine bakınız.)

Vitaminler (A, C, D3, E, B1, B2, B6, B12, niasin, pantotenik asit, folik asit, biotin): Tüm bu vitaminler büyük ihtimalle GM mikroplar ile üretilmiştir ve toksik etki yapabilir. ("GMO" bölümüne bakınız.)

Mineral premiksi (kalsiyum, fosfor, çinko, bakır, iyot, demir, selenyum): Uzmanlar insan vücudundaki mineral elementlerin önemli görevler yaptığını, ancak fazlalığında toksik etkiye neden olduğunu belirtmektedir.

Örneğin: Mineral formda alınan **bakır** ve **demir** iyonları metabolizma unsurları ile reaksiyona girer ve sonuçta oksidatif DNA hasarı oluşur. Kanser oluşumunda ise metallerin aracılık ettiği oksidatif DNA hasarı önemli rol oynar.

Ayrıca gereğinden fazla **demir** alınmasında vücutta aşırı demir birikir. Karaciğer sirozu, şeker hastalığı, ten renginde koyulaşma, kalpte büyüme ve tahribat gibi sorunlar çıkarabilir.

Kalsiyum yükseldikçe kaslarda güçsüzlük, böbreklerde kireçlenme, kemiklerde gereğinden fazla kireç toplanma gibi durumlar ortaya çıkar.

Aşırı alınan **iyot** tiroid bezinin çalışmasını durdurabilir.

Aşırı **selenyum** alındığında saç ve tırnak dökülmeleri, deri döküntüleri ve polinevrit denilen sinir rahatsızlığı ortaya çıkar.

Ayrıca bu maddelerin bazıları büyük ihtimalle nanoparçaçıklar halindedir.

Muz tozu: Bütün kurutulmuş meyveler gibi, renk koruyucu ve bozulmayı önleyici Sodyum sülfit (E221) içerir. Yapılan araştırmalara göre, sodyum

sülfit öğrenme ve hafıza bozukluğuna yol açmakla birlikte beyin fonksiyonlarına da zarar vermektedir.

Yumurta: Hazır yiyeceklerde yumurta yerine yumurta tozu kullanılır. Yumurta tozuna hiç bir katkı katılmasa da koruyucu olarak sodyum sülfit mutlaka katılmaktadır. Ayrıca taze yumurta kullanılsa bile, bebe bisküvisinin uzun süre bekletilmesi ile o yumurta da zaten "bayat yumurta" sınıfına girer. Bayat yumurtanın hazmı mümkün değildir. Hazmedilemeyen kalıntılar damarlarda birikir, Havale ve böbrek hastalığına temel hazırlar. ("Yumurta" bölümüne bakınız.)

Bitkisel yağ: Türkiye'de halis sızma zeytinyağı hariç bütün bitkisel yağlar hem rafine edilir hem hidrojenize edilir, hem de bozulmayı önleyici katkı maddeleri ilave edilir. Hidrojenize edilmiş yağ, hazmedilemediği için damarlarda birikir. İnatçı ateşlenmelere ve havaleye sebep olabilir. ("Yağlar" bölümüne bakınız.)

Tuz: Yapay olma ihtimali vardır ve muhakkak katkılıdır. En azından

nem tutucu-sodyum alüminyum silikat ve/veya **titanyumdioksit, potasyum iyodür** ve **iyot stabilizörü-sodyum tiyosülfat** vardır. ("Aşı" ve "Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.)

Kabartıcılar: Beyazlatıcı ve nem tutucu olarak kullanılan titanyumdioksit nanoparçaçıklardır.

Tuz ve kabartıcıların içindeki katkı maddeleri bebeğin vücudundaki sutuz dengesini, böbrek ve böbrek üstü bezlerini ve beyni olumsuz etkiler ("Tuz" ve "Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Yapay aroma (etil vanilin): Nanoteknoloji yöntemiyle üretilmiştir. Bebeğin hormon dengesini ve beden-ruh dengesini olumsuz etkiler.

Gördüğünüz gibi temel besin veya ek besin olarak kullanılan bisküvinin, bütün katkılı ürünler gibi hazmı imkansızdır.

- Ayrıca, **annenin yediği hazır yiyecek ve içeceklerdeki, vücut bakımında kullandığı ürünlerdeki ve detarjanlardaki kimyasal maddeler ve katkı maddeleri**, anne sütüne karışarak sütü bozar ve bebeğin beynini olumsuz etkiler.

- **Bebek için kullanılan pişik kremleri ve vücut bakım ürünlerinin katkıları** da bebeğin beynini olumsuz etkiler. ("GMO", "Bebek Bakımı" ve "Katkı Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

• **Bebeklere belirli aralıklarla yapılan aşılar**, dünyada yasaklanmasına rağmen, Türkiye'de hâlâ "Timerosal" denilen bir madde içermektedir. Timerosal, civa kaynaklı kuvvetli bir nörotoksindir ve otizmin sebeplerindendir. Civa kaynaklı maddelerin hayvan ve insan üzerine etkileri konusunda uzman, dünyaca ünlü Dr. Boyd Haley anlatıyor: "Bir hayvanın beynine enjekte edilen Timerosal beyni harap eder, canlı dokulara enjekte edilen Timerosal dokuların hücrelerini öldürür".

Suni sancı ve sezaryenle zarar gören bebeğin beynine doğumda ve sonraki ilk günlerde bir de Timerosal eklenir. ("Aşı" bölümüne bakınız.)

Bağışıklık sisteminin beyni temizleme mekanizması:

İstatistiklere göre, bugün en sık görülen beyin hastalığı, beyin arterlerinde oluşan atherosklerozdur (arterlerin daralması). Atherosklerozun oluşmasında en sık gözlenen sebep de damarlarda yağ, toksik ve atık madde birikimi ve fibroz plaklarıdır. Damarlarda biriken yağ, toksik ve atık madde kalıntıları atherosklerozun en erken görülen belirtileridir. Bu belirtiler, suni beslenen veya çok erken (3-6 ayda) ek gıdaya başlayan 1-2 yaşın altındaki çocuklarda dahi gözlenmiştir.

Beyne kan akımı ile ulaşan ve damarlarda toplanan toksik, katkılı ve atık maddeyi, vücut yüksek ateşle eriterek, geniz akıntısıyla, kulak arkası veya kulaklar aracılığıyla dışarı atmaya çalışır. Ateşin gücü toksik maddeleri eritmeye yetmezse beyin bu maddeyi, öksürüğe benzer kasılmalar oluşturarak dışarı itmeye başlar yani bazı beyin hücreleri anormal boyutta enerji akımı üreterek beyin çevresindeki diğer bölgeleri etkiler. Öksürükle beyin kasılmaları arasında önemli bir fark vardır. Öksürükte sadece göğüs kasları kasılır ve mekanik olarak balgamı dışarı atar.

Beyin, vücudun her bir dokusu ile bağlantılı olduğu için, beynin kasılmaları farklı nöbetler halinde görülür. **Toksik madde** beyin kasılmaları ile **sinüslere, kulağa** ve **kulak arkasına** indirildikten sonra iyileşme krizleri ortaya çıkar: Kulak arkasına ve kulaklara atılan toksik madde ile **kulak iltihaplanması, kulak arkası yaraları ve çıbanlar**, geniz akıntısının aşağı doğru yayılmasıyla **bademcik şişmesi ve iltihaplanması** olur ve ateş düşer. Bu mekanizma beynin, hiçbir tehlike taşımayan, en kolay ve en doğal temizlenme mekanizmasıdır. Beyin bu yolla, damarlarında toplanan yağ kalıntılarından, toksik ve atık maddelerden kurtulur.

Ancak bebeğe ateş düşürücü, antibiyotik ve antikonvulzanlar verilirse, o zaman biriken madde beyin damarlarında kalır ve çoğalır. Madde çoğalması doğal olarak problemleri de çoğaltır. Şu örnek bu mekanizmayı daha iyi anlamamızı sağlar: İnsanın nefes borusuna birşey kaçsa onu ancak öksürerek dışarı atabilir. Bu durumda öksürmeye devam etmek yerine öksürüğü engellemek ne kadar yanlışsa beynin temizlenme mekanizmasına engel olmak da o kadar yanlıştır.

Beynin temizlenme mekanizmasını destekleyen tedavi:

- Ateş yükselince bebeği soğuğa yakın ılık suyla yıkamak ateşi düşürür. Havale başladığında bebeğin yüzüne ve göğsüne soğuk su serpmek ve başına ıslak bez koymak gerekir.
- Çocuğa 3 gün hiçbir şey yedirmemek, isterse sadece limon suyu + su karışımı içirmek, her ateşlenmeden sonra yıkamak, açlıktan sonra da beslenmeyi düzetmek gerekir.
- 4. gün sabah kafaya 4 tani küçük sülük koymak ve sülükler düştükten sonra ısırılan noktaları vakumlamak gerekir (İki çukura vakum yapılmaz: Bıngıldağa ve ense çukuruna).
- 1 hafta sonra 3 günlük açlığı tekrarlamak ve açlığın birinci günü kafa hacamatı yaptırmak gerekir.

Sülükler, damarlardaki eriyebilen atık maddelerin; hacamat ise eritilemeyen maddelerin atılmasını sağlar. Sülüklerden sonra yapılan vakumlama ve hacamat ile beyindeki gaz dışarı atılır.

- Sonra da çocuğa 2-3 defa hicrî ayın 13, 14, 15. günlerinde açlık yaptırmak gerekir.

Açlık ile bütün organlar ve kan temizlenir. Açlık günlerinde bilhassa açlığın 3. günü ateş yükselebilir. Ancak artık biliyorsunuz ki ateş korkutucu değil, kurtarıcı bir faktördür.

Ateş ilaçlarla düşürülürse ne olur?

Ateşe ilaçlarla müdahale edilirse beynin atmaya çalıştığı kalıntılar çoğalmaya başlar. Ateş ise sıklaşarak ve şiddetlenerek devam eder. Ateşlenme sıklığı ve nöbetlerin sayısı ateş düşürücü kullanımı ile direkt bağlantılıdır. Ateş düşürücü ne kadar disiplinli kullanılırsa, ateşin ve nöbetlerin inadı o kadar artar. Vücuttan atılamayan madde, düşük ateş ile, aynen çöplüklerde olduğu gibi yavaş yavaş yanmaya ve gaz oluşturmaya başlar. Bu noktada

damarlarda ve dokularda bozulma, hatta mutasyonlar meydana gelebilir. Bozulan doku ve damarlarda gezen gaz şiddetli ızdıraba sebep olur. Çaresizlikten tiz bir sesle bağıran, ızdırap içinde kafasını duvarlara vuran, yüzünü tırmalayan, anne-babasının yüzüne tüküren küçük çocukları şüphesiz herkes görmüştür. Bu çocuklarda "Dikkat Eksikliği Sendromu" yani Hiperaktivite, Otizm, Epilepsi ve diğer nörolojik hastalıkların görülme riski yüksektir.

***Fatma Begüm S.**, Ankara.*

(Babası anlatıyor)

Fatma Begüm 26.08.2001'de normal doğumla dünyaya geldi. İlk günlerde aşı yapıldı. Bir yıl anne sütü emdi. 6 aydan başlayarak ek gıda verildi: Bebe bisküvileri, çorbalar, sonra herşey.

Hastalığın İlk Belirtileri:

Saçları sert, derisi kalın ve kuruydu; hiç terlemiyordu; 6 aylıkken başını kaldıramıyordu. 10. ayın sonunda bir ay kadar süren bir ateşlenme geçirdi. İlaç vermedik.

***Fatma 11 aylıkken** 'göz teması' kurmayı bıraktı. Yürümek üzereydi, bu hali sona ererek emeklemeye geri döndü. Sonra da emeklemeyi bırakıp oturmaya başladı.*

***12 aylıkken** tekrar ateşlendi ve 2 gün boyunca hiç uyanmadan ateşli yattı. Yine bir ay kadar süren ve neredeyse uykuda geçen ateşli bir hastalığı oldu. Pahalı ve kuvvetli bir antibiyotik kullandık.*

***13 aylıkken** otururken yan tarafına yıkılmaya ve sıçramalar halinde nöbetler geçirmeye başladı (Eylül 2002).*

*Günde 200 civarında olan sıçrama halindeki nöbetler geçmeyince gittiğimiz doktor **Miyoklonik Epilepsi** tehşisi ile bir doçente gönderdi*

2002 Ekim ortasında doçent doktorun teşhisi: İnfantil Spasm.

*Bazı ilaç denemelerinden sonra verdiği **Depakin ve Rivotril** en uzun dönem kullandığımız ilaç oldu. Depakin'den önce onun muadili bir ilaç olan **Convulex'i** kullandık. Depakin'i Kasım 2002'den 18 Kasım 2006'ya kadar kullandık.*

*Üç kez başladığımız 16'şar adetlik **Synacten**, 11 veya 12. iğneden sonra hep yarım kaldı. Bağışıklık sistemi çöktüğü için her seferinde enfeksiyon kaptı.*

***Synacten** kullanırken vücudu şişti, kalın kalın kıllanma oldu, vücut renk olarak siyaha yakın bir matlığa büründü, deri daha da kalınlaştı, pütürleşti, saçları kalınlaştı ve dimdik oldu.*

*Kısa bir süre **Rivotril** (2-3 ay) **ve** iki farklı hap kullandık.*

*İlk doktorumuzun tedavi ettiği 1 yıl boyunca nöbetlerin hem sayısı hem şiddeti artarak devam etti. Önceleri günde 200 civarında sıçrama halinde nöbet olurken, ilaç kullanmaya başladıktan sonra günde 8-10 kez ama 8'li 10'lu grup nöbetlerine, şiddetli ve bazıları kafa travmasına yolaçan nöbetlere dönüştü. Bazen ayaktayken alnının üzerine düşmesine sebep olan, bazen de oturken kafasını çok sert biçimde yere çarpmasına sebep olan nöbetler haline geldi. Bu arada kollarını yanlardan geri doğru kasıyordu. **Eğer nöbet ilk olarak başını yere çarpmasına sebep olan bir nöbetse, nöbetin gerisi gelmiyordu. Başı yere çarpmazsa 8'li 10'lu gruplar halinde nöbet oluyordu**. ("Havale" bölümüne* bakınız.) *Başını yere çarpmasından dolayı kafasında ve burnunda şekil bozukluğu oldu.*

***Ekim 2003'ten itibaren Gazi Üniversitesi Pediatrik Nöroloji Ana Bilim Dalı'nda bir profesöre götürdük.** Önceki doçent doktor '**West Sendromu'na** (Epileptik ensefalopati) dönüşebilir demişti. Bu profösör ise **Dravet Sendromu** teşhisi koydu ve hem nöbetlerin kesilmeyeceğini hem de tedavi olamayacağını söyledi. Buna rağmen farklı ilaçlar denedikten sonra **Depakin**, **Rivotril** damla ve **Frisium**'da karar kıldı. Bu üçlü ilaç grubunu 18 Kasım 2006'ya kadar kullandık. Profesörün tedavi ettiği dönemde nöbet sayıları azalmış olsa da sürekli biçim değiştirdi ve şiddetlendi. Hergün sabah ezanından hemen önce, ezan esnasında veya ezandan hemen sonra rutine binmiş nöbetleri vardı. Yaklaşık son 3 yıldır geceleri hiç uyumuyor, canı sıkılıyormuş gibi dolaşıyordu. Yaklaşık 2 yıldır kafa travmasına yol açacak, kafasını herhangi bir yere vurmasına sebep olacak nöbetleri engellemeye çalışıyorduk. Son 5-6 aydır 'bir şeyden çok korkmuş' gibi boğuk çığlıklar atmaya başlamıştı.*

***18 Kasım 2006** tarihinde Dr. Aydın Salih'in tedavisine başladık.*

Aynı gün ilaçları kullanmayı bıraktık. Beslenmesini düzelttik ve yemeklerini azalttık. Daha önce ilaçlardan herhangi birini 1 öğün aksatsak nöbetler hem sayı hem de şiddet olarak artardı. Bu tedavi başladıktan sonra ne sayı ne de şiddet olarak artmadı.

20 Kasım'da ilk 36 saatlik *orucunu tuttu. Bir hafta Davut (a.s.) orucu tuttu. Siyaha yakın kokusuz dışkı çıkartmaya başladı. Bir şeyden korkuyormuş gibi boğuk çığlıklar atma şeklindeki nöbetlerinden yine oldu, ama sayısı ve şiddeti azalmıştı.*

İlk 3 günlük orucun *(1,2,3 Aralık). 3. günü ve ertesi günü hiç nöbet olmadı. 3 Aralık'ta boğazı şişti ve ateşlendi. Bu durum 8 Aralık'a kadar sürdü. Hiçbir ilaç kullanmadık.*

Oruçlardan sonra (5 defa bir günlük ve iki defa 3 günlük açlıklar, toplam 24 günlük tedavi) gözlenen iyileşmeler:

- *Gece uykuları düzene girdi.*
- *Daha diri ve daha hareketli oldu.*
- *Saçlarında ve cildinde yumuşama başladı. Saçları parlak ve akıcı oldu.*
- *Seslere karşı daha duyarlı hale geldi.*
- *Görüntülere karşı daha dikkatli oldu.*
- *Nöbetler azaldı.*
- *Daha dikkatli, sonra yan yan, 13 Aralık'ta da direk yüzümüze bakmaya başladı.*
- *Eti sıkılaştı, bacakları yürürken bükülüvermiyor.*
- *10 Aralık'ta saç dipleri, 11 Aralık'ta göz altları ile burun kenarları terler gibi oldu. Daha önce hiç terlemiyordu.*
- *12 Aralık'ta sert ayak derileri dökülmeye başladı. Yeni derisi pütürsüz, daha yumuşak ve rengi daha açık. Aynı gün 2-3 kilometreye yakın yürüdü. Daha önce 50 metre yürütmek bile çok zordu.*
- *13 Aralık'ta 4-5 saat açık havada dolaşmasına rağmen bir şey olmadı.*
- *Hacamat'ta kanı köpüklü, beyaz lifli olarak geldi ve çok gaz çıktı.*
- *13 Aralık gecesi birşeyler söylemek için epey uğraştı, ama ağzın-*

dan kelime olarak çıkmadı. Söyleyemeyince sevgisini sevinç çığlıkları atarak ifade etmeye çalıştı.

• 14 Aralık'ta sabah 4-5 kez nöbet geçirdi. Ama nöbetler baş düşmesi ve eğer ayaktaysa yere poposunun üstüne düşme şeklindeydi. Kasılma yoktu.

• İlaç kullanırken koltuğa oturttuğumuzda orada durması için mutlaka tutmak ya da önüne bir engel koymak gerekirdi. Şimdi kendisi çıkıp desteksiz oturuyor.

• İlaç kullanırken evin içinde sürekli koşardı. Koşarken dengesini sağlayamaz, devamlı bir yere çarpardı. Şimdi koşmadığı gibi dengesini de kaybetmiyor, dolayısıyla bacaklarındaki sağa sola çarpmalarla oluşan ezikler ve morarmalar da kalmadı.

• Açlıklara başladıktan sonra yeniden "sağlıklı bir göz teması" kurmaya başlamış, "karaciğer temizlemesi" yaptıktan sonra "göz teması"nı yeniden kesmişti. Şifalı otlarla yaptığımız lavmandan sonra yeniden "göz teması" kurmaya başladı.

• Şubat ayının ilk haftasından bu yana "hacamat" yapılmadı.

• Şubat ayının sonlarından itibaren bizi umutsuzluğa sevkedecek geri gidişler oldu. 3-4 gün kesilmeyen ishaller ve nöbetlerindeki artışlar bizi başlangıca mı döndük tedirginliğine itti. Şubat sonlarında nöbetlerden birinde alnında oluşan yara bir türlü iyileşmiyor. Nöbetlerde eğer biz yakalayamazsak sürekli yaranın üstüne düşüyor ve yara neredeyse bütün alnını kaplayacak şekilde büyüyor.

• Nöbetler oturur halde ise başı yere çarpacak kadar sertleşti. Ayaktaysa genelde olduğu gibi yere çökme şeklinde nöbet oluyor.

• 7 kez yaptığımız 3 günlük açlıkları ikinci defa tekrarlamamız Nisan ayı başlarında bitti.

• Nisan'dan itibaren perhiz de dahil tedaviye dair hiçbir şey yapılmıyor. Aslında neredeyse tedaviyi bıraktık bile denilebilir. Bu iş kesinlikle tedaviyi ciddiye almayan, tedaviye inanmayan annelerle yapılmıyor, yapılma ihtimali binde bir bile değil.

• İki ayı aşkın süredir hiçbir şey yapılmamasına rağmen Fatma Begüm'ün nöbetlerinin hem sayısı, hem de şiddeti ilaç kullandığımız 17 Kasım 2006 tarihindeki nöbetlerin sayı ve şiddetinin en az 10'da birine düşmüş durumda.

- *Mayıs'ın ikinci yarısından itibaren 1 yaşındaki çocuklar gibi koltukların üzerine tırmanıyor, sehpaların ve masanın üzerine çıkıyor, kitaplığa tırmanıyor.*
- *Haziran ayının ilk haftasından itibaren bazı nöbetleri tekrar kasılma şekline dönüşmeye başladı.*
- *İlaç kullandığımız döneme nazaran anlaması çok gelişti. Biz birşeyler söylüyoruz, anlatıyoruz, dinliyor, anladığını da sanıyoruz.*
- *Hastalık ortaya çıkmadan önceki gibi insanın gözlerinin içine bakıyor, çok ciddi biçimde inceliyor. Günboyu görmediği aile fertlerini özlüyor, özlediğini onlara gösteriyor.*
- *Sürekli birşeyler anlatmaya çalışıyor, ama henüz konuşamıyor.*

Aile, tedaviyi tamamen bırakmasına rağmen, Fatma Begüm'de çok ciddi iyileşme gözlenmektedir. Tedaviye devam edilseydi sonucun ne olacağını az çok tahmin edebiliriz.

Hiperaktivite Dikkat Eksikliği Sendromu

Son 25-30 yıldır en önemli çocukluk dönemi problemlerinden biri olan bu sendrom nörobiyolojik bir bozukluktur. Dikkat Eksikliği Sendromu olan **çocukların %30'unun sorunu konsantre olamamaktır.** Bunlarda hiperaktivite sorunu yoktur. Dikkat Eksikliği Sendromu olan **çocukların % 70'i ise hiperaktif, tuhaf davranan, organize olamayan, başladıkları işleri bitiremeyen, okulda başarılı olamayan çocuklardır.** Çok konuşur, başkalarının sözünü keser; rahatsız edici bir şekilde sürekli koşar, tırmanır; sürekli kıpırdanır ve devamlı ayaklarını sallarlar. Dikkat Eksikliği Sendromu, erkek çocuklarda kız çocuklara oranla 3 kat daha fazla görülür. İstatistiklere göre, **hiperaktif çocukların %70'i depresyonla ve korkularla yaşamaktadır.**

Anne-babalar çocuklarda hiperaktivite belirtilerini üstün zekalı olma, diğer çocuklara benzememe, şımarıklık veya terbiyesizlik gibi, birbirinden farklı şekillerde yorumlarlar. Derslerde zorlanmalarını ise çok özel yeteneklere sahip olma, tembellik veya huysuzluk olarak görürler. Yorumlama şekillerine göre çocuklarıyla ya övünür ya da onlardan şikayet edip sürekli cezalandırırlar. Anne-babaların bu çocuklarla sağlıklı bir ilişki kurabilmeleri ve yakınlaşmaları çok zordur. Çünkü çocuklar, bu karmaşık nörolojik duruma

anne-babalarının bilgisizliği veya zulmü yüzünden düştüklerini batınen bilirler. Bu durumda, günlük hayatlarında radikal değişim sağlayacak bir tedaviye anne, baba ve çocuğun, hep birlikte başlaması gerekir.

1987'de Amerika'da yapılan Pediatrik Nöroloji ve Psikiyatri Sempozyumunda *"Dikkat Eksikliği Sendromu beynin kimyasal metabolizmalarındaki bozukluklardan kaynaklanabilir"* kararı çıkmış; dikkat arttırma ve davranışları kontrol etmeye yönelik ilaç tedavisinde **Ritalin,** Methylphenidat ve Dextroamfetamin gibi stimülanların kullanılması önerilmiştir. Bu stimülanların, tedavide başarılı ve güvenilir olduğu, çocuklarda bağımlılık yapmadığı ve yan etkileri az olduğu için tercih edildiği açıklanmıştır. Ancak durum tam tersidir.

Türkiye'de, stimülan olarak en çok kullanılan Ritalin'in yan etkileri:

Hemen ya da birkaç hafta içinde çıkan yan etkiler: Göğüs ve karın ağrıları, ciltte kızarıklık, ateş, anjin, mide bulantısı, baş dönmesi, kalp atışlarının hızlanması, aşırı tepkisellik, ağlama krizleri, uykusuzluk, sinirlilik, **kişilik değişimi, garip dil ve yüz hareketleri, depresyon, intihara eğilim, paranoya, halüsinasyon, çeşitli davranış bozuklukları, toksik psikoz, hatta Turet Sendromu yani tikler ve istem dışı küfürlü konuşmalar. Ritalin çocuklarda boy ve kilo gelişimini engeller ve bağışıklık sistemine zarar verir. Ayrıca güçlü bir bağımlılık oluşturur.**

1995 yılına kadar, kokain ile ritalini, narkotik şube köpeklerinin bile birbirinden ayırt edemediği anlaşılamamıştır. 1995'e kadar sadece Amerika'da yaklaşık 5 milyon öğrenci Ritalin kullanmış, bunların büyük kısmı daha sonra kokaine bağımlı hale gelmiştir. Bugün dünyada milyonlarca çocuk senelerce, hatta bazıları ömür boyu Ritalin kullanmaktadır.

Hiperaktif ve konsantrasyon bozukluğu çeken çocuklarda kullanılan Ritalin'in kokain etkisi yaptığı Hollanda'da da tesbit edilmiştir. Ritalin artık ortaokul ve lise öğrencileri arasında uyuşturucu olarak kullanılmaya başlanmış, Hollandalı uzmanların açıklamalarına göre, Ritalin satışı 2006'da %60'ın üzerinde artış göstermiştir.

Amerikalı araştırmacılar hiperaktif çocukları 8 yıl boyunca takip etmiş, bunlardan %80'ine Ritalin verilmiş, % 20'sine hiçbir ilaç verilmemiştir. 8 yıl sonra Ritalin kullananların %60'ında Conduct Disorder (cinayete eğilim) ve Opposition Defiant Disorder (şiddete eğilim) oluşmuştur. Bu hiperaktiviteden daha ağır bir durumdur. Ritalin kullananların %40'ında ve Ritalin

kullanmayanlarda herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Buradan da anlaşılıyor ki ritalin kullanarak iyiye gitmek mümkün değildir.

Dikkat Eksikliği Sendromunda beynin kimyasal metabolizmasını bozan tahmini sebepler:

Katkı maddesi içeren ürünlerin tüketilmesi: 1973 yılında Amerikalı bilim adamı B.F Freinhold, sadece sentetik renklendirici ve aroma içeren ürünlerin tüketimini yasaklayarak hiperaktif çocukları iyileştirmiştir. ("Katkı Maddeleri", "Aromalar" ve "İlaçlar" bölümlerine bakınız.)

Synpitan (Sentetik oksitosin, suni sancı) kullanılması: Synpitan halk arasında **suni sancı** olarak bilinir. Sentetik oksitosinin yapısı vücutta suyun tutulmasına neden olan antidiüretik hormon ile benzerlik gösterir. **Bu nedenle oksitosin hem annenin hem de bebeğin vücudunda su tutulmasına neden olur. Şiddetli su tutulması annede bilinç bulanıklığına, istemsiz kasılmalara, nöbetlere, kalp yetmezliğine, komaya ve hatta ölüme neden olabilir.** Sentetik oksitosinin etkisiyle bebeğin beyin dokularında su toplanır ve beyinde ödem oluşur. Suni sancı ile doğan bebeğin beyni farklı derecelerde hasara uğrayabilir. Bu hasar, huzursuzluğa, sık ateşlenmeye, havaleye ve hiperaktiviteye sebep olur.

En büyük hasarı ise suni sancı verildikten sonra sezaryene alınan kadınların ve bebeklerinin beyni görür. Bu durumda sentetik oksitosin ile genel anestezi için kullanılan analjezik birbirinin zararını arttırır. Bunların etkisi ile oluşan beyin hasarı **hiperaktivite, otizm, epilepsi gibi nörolojik veya şizofreni gibi ruhsal hastalıklara neden olur.** Anneler de zamanla hafıza kaybına ve ruhsal hastalıklara maruz kalırlar. Bu sebeple psikolog ve psikiyatristlerin muayenehanelerinde genellikle sezaryenli kadın ve çocuklara rastlanır. Çünkü, resmi açıklamalara göre, Türkiye'de her iki doğumdan biri sezaryenle gerçekleşmektedir. Ancak gerçekte bu oranın daha da yüksek olduğu bilinen bir gerçektir. Suni sancı ise hemen hemen her doğumda kullanılmaktadır.

Kurşun zehirlenmesi: Hafızayı etkilediği gibi dikkat toplayamama, mantık yürütmede ve öğrenme kabiliyetinde kayıplara neden olur. Kurşun, genellikle kemiklerde toplanır. Yetişikinlerde kemik yapısının metabolizması çok aktif değilken çocuklarda bu gelişim oldukça aktifolduğu için kemiklere nüfuz eden kurşun tüm organizmaya dağılır ve özellikle erken se-

zaryene alınan veya suni sancıdan dolayı ödemli olan çocukların beyinlerinde toplanır. ("Kısırlık" ve "Sezaryenle Doğum" bölümlerine" bakınız)

Demir eksikliği veya fazlalığı: Demir eksikliği ise yorgunluk ve halsizliğe, dikkat dağınıklığına ve farkındalığın azalmasına neden olur. Tersine demir oranının yüksek olması ise agresif davranışlara, ani ve sert tepkilere ve hiperaktiviteye neden olabilmektedir. Hamilelikte pek çok kadına demir içeren kan yapıcılar verlimektedir.

Zaruri yağ asitlerinin yetersizliği: Hiperaktivite belirtileri, zaruri yağ asitlerinin yetersiz olduğu durumlarda ortaya çıkan belirtiler ile bir çok benzerlik taşır. Beynimizin yaklaşık %60'ı yağ asitlerinden oluşur. Bunun yarısı doymuş, yarısı doymamış yağ asitleridir. Bu durumda yağların kalitesinin ne kadar önemli; yağ çözücü, kireç çözücü ve deterjanların kullanılmasının ne kadar zararlı olduğunu düşünmek gerekir. ("Yağlar" ve "Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler" bölümüne bakınız.)

Havale geçiren çocuklarda Antiepileptik ilaçların kullanılması: Havale profilaksisinde kullanılan Antiepileptik ilaçlar, hiperaktivite ve davranış de-

ğişiklikleri, öğrenme güçlüğü ve entellektüel kayba neden olabilir. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Ayrıca sendromlu çocukların anne-babalarında davranış bozukluğu, depresyon ve madde kullanımı gibi psikiyatrik sorunların sık görüldüğü tespit edilmiştir. Anne babanın bu sebeplerle kullandığı ilaçlar cenini ve anne sütü alan bebeği etkiler.

Fazla televizyon seyretme ve bilgisayar oyunu oynama: Bunlar çocukların beden ve ruh sağlığını olumsuz etkiler. Baş ağrısı, uyku bozukluğu, içe kapanıklık, sosyal gelişim ve dil gelişiminde gerilik, saldırganlık, okuma alışkanlığının ve fiziki aktivitenin azalması bilgisayar ve televizyonun neden olduğu sorunlardandır. Televizyon ve oyunlarda geçen hızlı görüntüler beyne bir takım resimler, sesler ve objeler yerleştirerek programlar yükler, böylece çocukların beyni ve davranışları yönlendirilebilir. **Beyne program yüklemede reklamların özel bir rolü vardır.** ("Zihin Kontrolü" bölümünde 25. Kare konusuna bakınız." Reklamlar çocukları öylesine büyüler ki anne-babalar çocuklara ancak reklamlarda istedikleri yemeği yedirebilirler.

Uyarı: Televizyon bulunan odada uyuyan bir yetişkin veya çocuğun beyni de aynı tehlike altındadır.

Tedavi

Hiperaktivite tedavisinde **doğal beslenme, açlıklar, hacamatlar ve yabancı dil ögrenme** büyük önem taşır.

- 3 günlük açlıklar 7 gün ara ile 14 defa yapılır.
- **1. açlığın ilk günü** kafa hacamatı yaptırılır.
- **1. açlıktan sonraki sabah bel ve kuyruk sokumu hacamatı yaptırılır.**
- Bir gün sonra acı kavun suyunun suyla veya sütle yarı yarıya karışımı avuç içine dökülür; başı öne doğru eğik tutarak, genize kadar bir defa çekilir. 3-4 saniye bekledikten sonra dışarı akıtılır. Ya da acı kavun yağı ile ince öğütülmüş çörekotu karıştırılarak iki küçük fitil halinde burun deliklerine yerleştirilir, 5-10 dakika sonra çıkarılır. 1-4 saat sonra hapşırma ve şiddetli burun akıntısı başlar ve 1-3 gün sürebilir. Acı avun kullanımı için "İlaçlar" bölümüne bakınız.
- **2. açlıktan sonra** kafaya 5-7 tane sülük konur ve sülükler düştükten sonra tuttukları noktalara kupa kapatılır. (İki çukura vakum yapılmaz; bıngıldak ve ense çukuruna).
- **3. açlıktan sonra:** kürek kemikleri arasına hacamat yaptırılır.
- **4. açlıktan sonra:** Kafa hacamatı tekrarlanır.
- **Kafa, kürek kemikleri arası ve kuyruk sokumu hacamatları**, gaz ve köpük bitene kadar 3 ayda bir tekrarlanır.
- **6. ve 7. açlıklardan sonra:** 100 gr. taze sıkılmış ve süzülmüş acı kavun yaprağı suyu + 400 gr. süzülmüş papatya çayı karışımı ile lavman yapılır.
- **10. açlıktan sonra:** Bir gün meyve suyu içilir ve saat 19.00'da karaciğer temizlemesi yapılır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)
- **Bundan sonra hicrî takvimin 13, 14, 15. günleri** açlık yapılır. Bu günler, tedavide etkili günlerdir.
- **40 gün boyunca hergün** kafa derisine zeytinyağı veya çöreotu yağı yedirilerek sürülür. Kullanılan yağa bir damla doğal gül yağı eklenirse daha faydalı olur.

- **Sabah-akşam** buruna enfiye çekilir. Veya kulak çubuğu enfiye tozuna batırılarak burun içine sürülür.
- **Bir hafta boyunca her akşam** 5-6 damla ılık çöreotu yağı kulağa damlatılır.

Veya

- Acı kavun yaprağı suyu veya 1/3 acı kavun meyvesi suyu 2/3 suyla karıştırılıp süzülerek kulağa 1-2 damla damlatılır. Tatlı badem yağı ile dönüşümlü olarak kullanılır. Bu işlem beyin metabolizmasında oluşan kalıntıların kulak yoluyla atılmasını kolaylaştırır.
- Doğala özdeş aromalar ve başka katkı maddesi içeren ürünler, hazır yiyecek ve içecekler, deterjanlar, yumuşatıcılar, makyaj ve vücut bakım ürünlerinin kesinlikle kullanılmaması gerekir.
- Haftada 1-2 defa evde ve çocukların odasında **üzerlik otu tütsüsü** yapılır.

- **Kur'ân-ı Kerim okumak ve ayetleri Arapça yazmak** beyinde oluşan zararlı programları siler. Çocuk uyuduğu zaman, televizyon, radyo, teyp veya bilgisayarı kapatmak, çocuk uyurken yanında Kur'ân-ı Kerim okumak çok iyi gelir. Fakat kaset veya CD'den değil canlı okumak gerekir.

Aslında, hiperaktif çocuğun evinde televizyon olmamalıdır.

- Yabancı dil öğrenmek: Yeni öğrenilen yabancı dilde, beyinde oluşan programın (bilgisayar virüsü gibi) ihtiva ettiği sözcükler bulunmaz ve böylece güçlenme imkanı olmadığı için programlar zayıflayarak yok olurlar.

Uyarı: Yabancı dil, bilgisayar veya TV aracılığıyla değil öğretmenden direkt öğrenilmelidir.

- Çocukların yemeğinin sade, doğal ve taze olmasına dikkat edilmeli; ağırlıklı olarak meyve, sebze, özellikle ısırgan, semizotu, kişniş, maydanoz, kereviz yaprağı gibi yeşil yapraklı sebze ve halis zeytinyağı tercih edilmelidir. Meyveyi sevmiyorlarsa, meyve yemeyi kabul edene kadar hiçbir şey vermemelidir. Yiyecekleri masada bırakmadan, dolapta saklamak ve ölçülü vermek gerekir.

- Kan temizleyici bitkiler, uzunca bir süre, zaman zaman ara vererek ve değiştirerek çay olarak kullanılır: Böğürtlen yaprağı, papatya, ısırganotu, hindiba, civanperçemı.

Kuvvetli bir kan temizleyici ilaç:

1 çorba kaşığı civanperçemi + 1 çorba kaşığı çörekotu öğütülüp elekten geçirilir ve şekil vermek için gerekli miktarda doğal balla yoğrulur. Bu karışımdan nohut büyüklüğünde haplar yapılır, 3 eşit gruba ayrılır ve her seferinde bir grubu alınarak akşama kadar, bitirilir. Aynı işleme 3 gün süresince devam edilir. Bu kısa kürler 1'er hafta ara ile 5 - 10 defa tekrarlanır.

Otizm

Otizm, çocuklarda 3 yaşından önce ortaya çıkan ve ömür boyu süren beyinsel bir rahatsızlıktır. Bu çocuklarda dil yavaş gelişir veya hiç ilerlemez. Konuşma gelişse bile tuhaf bir şekilde konuşurlar, "ben" yerine, "sen" veya "o" derler. Otistik çocuklar başkasının gözlerine bakamaz, kucağa alınınca huzursuz olurlar. İnsanların duygularını anlamakta zorluk çekerler. Hiperaktivite veya aşırı pasiflik yaşarlar. Kendilerine ait bir dünyada yaşıyor gibi, çağrıldıklarında tepki vermez, konuşurken dinlemez gibi görünürler, uzun süre boş bakışlarla oturabilirler. Bir çok otistik çocukta 2-5 yaş arasında belirginleşen öfke nöbetleri kendini yere atma, tekmeleme, tepinme, ısırma, kendi saçlarını çekme, başını duvara vurma, ellerini ısırma, yüzünü tırmalama ve kanatma, şiddetli ağlama, tuhaf bir şekilde şiddetli bağırma, evdeki eşyalara zarar verme şeklinde kendini gösterebilir.

Otizm, zeka geriliği, öğrenme güçlüğü, epilepsi ve diğer bozukluklarla birlikte ortaya çıkabilir. Otistik kişilerde genellikle zeka geriliği görülür. Ancak yaklaşık %20'si normal veya üstün zekaya sahiptir. Resim, müzik, matematik ve diğer bazı alanlarda da çok başarılı olabilirler.

İleri yaşlarda çoğu otistik kişilerde şizofreni ve %25-30 epilepsi görülür. Otizm, bütün dünyada yaygındır ve her beş otistikten dördü erkektir. Amerika'da her 120-150 çocuktan biri otistiktir. Türkiye'de ise yaklaşık 100.000 otistik insan olduğu tahmin ediliyor.

Otizmin Sebepleri:

Bu hastalık 1943 yılına kadar tam olarak bilinmemekteydi. Timerosal, 1920'li yıllarda piyasaya çıkmış ve ilk olarak 1931 yılında çocuk aşılarında kullanılmıştır. Bundan birkaç ay sonra doğan 11 çocukta bu hastalığın ilk belirtileri kayda geçirilmiştir. 40'lı yıllardan itibaren aşılarda yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanan Timerosal, Türkiye'de hâlâ kullanılmaktadır.

Timerosal: Aşılarda kullanılan bir koruyucudur, mikropların çoğalmasını engeller. Timerosalin % 49.6'sı civadır, metabolize olduğunda etilciva ve tiyosalisilata dönüşür. Mikropları tahrip eden esas etken etilcivadır. Akut civa zehirlenmesi ölüme yol açarken **kronik civa zehirlenmesi kalp hastalığı, otizm, konuşma bozukluğu, hiperaktivite, havale gibi çok sayıda ciddi hastalığa neden olur**. Kronik civa zehirlenmesinde görülen duyusal, nörolojik, motor, davranış ve biyokimyasal bozuklukların aynısı otizmde de görülmektedir. Civa bileşiklerinin yağda erime özellikleri fazladır. Beyin ve sinir sistemi hücrelerinin büyük bir bölümü yağdan oluştuğu için civadan en büyük zararı bu hücreler görür. **Civa özellikle hücre zarı yapısındaki proteinlere bağlanarak hücre zarlarını zedeler, işlevlerini bozar.** Akıcılığı kaybolan hücre zarı sertleşerek hücrenin çabuk yaşlanmasına neden olur.

Toksik civa konusunda dünyaca tanınmış uzman Dr. Boyd Haley diyor ki: *"Timerosal bir hayvana enjekte edildiğinde o hayvanın beyni zarar görür, canlı bir dokuya enjekte edildiği taktirde o dokunun hücreleri ölür. Bu tahribatı bile bile, oluşabilecek zararları göze alarak timerosal içerikli aşıları yeni doğmuş bebeklere uygulayabilen birilerinin hâlâ var olduğuna inanmak güçdür."*

Avusturya, Japonya, İngiltere ve tüm İskandiav ülkeleri Timerosal içeren aşıların üretimini yasaklamış, bu yasaklamadan sonra otizm vakaları hızla azalmaya başlamıştır. Ayrıca bir çok ülke de yeni doğmuş veya anne sütü ile beslenen bebeklere verem gibi canlı aşıları uygulamaktan vazgeçmiş durumdadır.

7 Temmuz 1999'da Amerikan Pediatri Kurumu (AAP) ile Amerika Birleşik Devletleri Halk Sağlığı Servisi (PHS) ortak bir toplantı yaparak Timerosalin aşılardan çıkartılmasına karar vermiş, bu tarihten itibaren ABD'de civa, kademeli olarak aşılardan çıkartılmıştır. Daha önce üretilen civalı aşı ise Türkiye'ye ve bu alanlardaki gelişmeleri takip etmeyen diğer ülkelere gönderilmiştir. Otizm bulguları, aşı yapıldıktan birkaç yıl sonra,

genellikle 3-5 yaşlarında ortaya çıktığı için sonuçlar 2003'ten sonra alınabilmiştir. Nitekim Journal of American Physicians and Surgeons'ın 2006 Mart sayısında yayınlanan araştırmaya göre ABD tarihinde ilk defa otizm gerilemeye başlamıştır. Resmi halk sağlığı verilerini irdeleyen bu çalışmaya göre California'da 1995 yılında 120 civarında olan 'yeni teşhis edilen otistik çocuk sayısı 2000'de 600'e, 2003 yılında 800'e çıkmıştır. 2006'nın başında vaka sayısı 1000'in üzerinde beklenirken aşının yasaklanması etkisini göstermiş, 620'ye inmiştir. Yani reel olarak %22, beklenilen sayıya göre ise %40 kadar azalmıştır. Aynı yıllarda Türkiye'de yeni teşhis edilen otistik çocuk sayısı ise doğal olarak fırlamıştır. Ancak bu konuda Türkiye'de hiçbir araştırma yapılmamıştır.

Grip ve Hepatit B aşılarının çoğu hâlâ timerosal (cıva) içermekte, bu aşılar hamilelere, doğum sırasında bebeklere ve 6 ay ile 5 yaş arası çocuklara önerilmekte ve sağlık kurumlarında rutin olarak uygulanmaktadır. Şunu da hatırlatalım, civa tuzu (timerosal) civanın kendisinden çok daha tehlikelidir. ("Çocuk Hastalıkları" bölümü "Aşılar" konusuna bakınız.)

Otizmin diğer sepepleri için "Havale" konusuna bakınız.

Tedavi

Otizm tedavisi hiperaktivite tedavisi ile aynıdır.

Bu tedaviyi 3 yıl üstüste yılda bir defa tekrarlamak gerekir. Ancak 2. ve 3. yıl uygulanan tedavi sırasında ilkbahar ve sonbaharda birer defa sülük tedavisi, yazın ve kışın birer defa kafa ve kuyruk sokumu hacamatı yapılır.

Faruk, 8 yaş, 2. sınıf öğrencisi, İstanbul

Faruk 31.8.1998'de sezaryenle doğmuştu. 3,5 ay anne sütü emdi. Sonra hazır mama, pirinç unundan yapılan muhallebi ve meyve sularına başlandı. Rahatsızlığı, sık ateşlenme, huysuzluk, huzursuzluk, yürüyememe, çok su içme, gece uyuyamama, uyusa bile, sık sık bağırarak uyanma şeklinde artmaya başladı. Ateşlenince çeşitli antibiyotikler denendi, hiçbir netice alınamadı. İki yaşını doldurmadan alerji teşhisi kondu. 2,5 yaşındaydı ve yürüyemiyordu, oturamıyordu, eklemleri hiç bükülmüyordu. Konuşamıyordu sadece garip sesler çıkartıyordu. Kendi başına yemek yiyemiyordu. Ateşlen-

meleri ise devam ediyordu. "Şifa bulması ne kadar zaman alacak" diye doktora sorulduğunda muğlak cevaplar veriliyordu. Üst ön dişlerden 4 tanesinde diğer dişlerinden farklı olarak kahve rengi lekeler vardı. Diş minesi saydam değil, pütürlüydü (Bu belirtiler ağır beyin zehirlenmesinin işaretidir. A. Salih).

Aydın Hanım'ın tedavisine başladıktan 1 ay sonra oturmaya, sonra yürümeye, 1 yıl sonra konuşmaya başladı. Tedavinin ilk aylarında ateşleniyor ve ateşlenince kusuyordu. Kusma ile siyah balgamlar çıkarıyordu. Sık sık ishal oluyordu. Cildi soluktu, kanı çekilmiş gibiydi. Ancak tedaviyle iyileştikten sonra yüzünün rengi normale döndü. Faruk 3,5 yaşındayken, annesi hamile kaldı. Aydın Hanım'ın doğuma hazırlık tedavisini uyguladıktan sonra normal doğum yaptı. Faruk, kardeşini çok seviyor ve onunla hep ilgileniyordu. 5 yaşında yuvaya gitti. O zamanlar kısa cümleler kuruyordu. 6 yaşında güzel konuşmaya ve aynı yıl ana okuluna başladı. Arkadaşlarını, öğretmenini ve öğrenmeyi çok seviyor. Kendine güveni yerine geldi. Şu anda Faruk, İngilizce eğitim veren uluslararası bir okula gidiyor. 2. sınıf öğrencisi, çok sempatik, akıllı ve terbiyeli bir çocuk. Tenis oynuyor, at biniyor. Haftada 2 defa basketbol oynuyor.

30.4.2007

Annesinin günlüğünden alıntılar

1 Ocak 2001: *Bugün tedaviye haftada bir* ***36 saatlik açlıklar*** *yaparak ve diyetle başladık. Çok su içiyor. Uykusundan sık sık bağırarak uyanıyor. Kömür gibi siyah büyük abdest yapıyor, kusma ile balgam çıkartıyor, burnu yoğun olarak yeşil yeşil akıyor. Arka arkaya 4-5 defa hapşırıyor, uykuda terliyor, terleyince çok kızıyor ve bağırıyor. Üzerini değiştirip yüzünü soğuk suyla yıkayıp burnunu temizlemeye çalışıyoruz. Rahatlıyor ve uyuyor.*

Not: Dudakları bu ilk oruçtan sonra yarıldı ve 7-8 haftadır yarık duruyordu.

30 Nisan 2001: İkinci 3 günlük açlık. *Açlıkta çok su içti ve fışkırır gibi kustu. Balgam ve kahve telvesi gibi siyah koyu şeyler çıkardı. Bunun gibi kusması bu açlığa başlamadan 1 gün önce de olmuştu. O gün çocuk durmadan elini boğazına götürüyordu ve boğuluyor*

gibiydi. Sonra beyaz balgam yerine kahve telvesi gibi birşey kustu. Bütün ***bunlara sabrettik,*** *tedaviye devam ettik*

4. gün: *Açlık bitince greyfurt suyu içtikten sonra akşama yakın simsiyah balgamlı, çok kötü kokulu büyük abdest yaptı.*

Çok masumlaştı. Burnu koyu yeşil olarak akıyor, öksürüyor, sonra dolu dolu kusuyor. Pelte şeklinde yeşil balgam çıkarıyor.

5.gün: *Bugün de öksürüyor ve burnu akmaya devam ediyor. Çok sakin duruyor ve geceleri uyanmadan rahat uyuyor.*

6. gün: *Öksürdüğü zaman temiz temiz ses çıkarıyor. Burnu temizlendi ve akmaz oldu. Bu arada yoğun balgam kusmaya devam ediyor.*

7. gün: *Sabah köyden İstanbul'a hareket ettik. Sabah 2 adet yumurta yedi, arabada uyudu sonra da pencereden bakmaya başladı. Hiç zorluk çıkarmadı.*

Epilepsi (Sara)

İnsan beyninde milyarlarca hücre bulunur. Bedenin tüm faaliyetlerini bu hücreler yönetir. Hücreler arasında bir elektrik ağı mevcuttur ve birbirlerine düşük düzeyde elektrik akımı ile sürekli sinyaller gönderirler. Sara hastalığında hücrelerden bazıları anormal boyutta enerji akımı üretir ve çevresindeki beyin bölgelerini etkileyerek, hastanın farklı tiplerde epilepsi nöbeti geçirmesine yol açar.

Epilepsi nöbetleri çok farklı şekillerde ortaya çıkar: Bebeklerde görülen ateşli havaleden, kısa dalma nöbetleri ve kısa süreli bayılmalara; hastanın bilincini kaybetmesinden ellerinde ve ayaklarında kasılmalar olmasına, ağızdan köpük gelmesi ve idrar kaçırmaya kadar farklı şekillerde klasik nöbetler görülebilir.

Sara'ya yol açan bazı nedenler:

- Beynin doğuştan gelen yapısal özellikleri;
- Beyinde büyüyen, damarları sıkıştırıp kan dolaşımını ve elektrik akımını bozan tümörler;
- Beyin ameliyatları sonucu oluşan kan dolaşımı ve elektrik akımı bozuklukları;

- Beyin damarlarında yeterli kan gelmesini engelleyen bozulma ve daralma;
- Beslenme bozuklukları, hazımsızlık ve mide hastalıkları sebebiyle oluşan tıkanıklıklar ve çocuklukta bu sebepten geçirilen havaleler;

Safra kesesi, karaciğer, dalak, idrar yolları ve mide hastalıkları sara nobetlerinin tetikleyicisidir.

("Havale" bölümüne bakınız.)

Tedavi

Saranın genel tedavisi "Havale" tedavisi gibidir. İlave olarak 3 günlük açlıklar bittikten 1 ay sonra 10 günlük açlık yapılır. Bazı durumlarda 10 günlük açlığı birkaç defa tekrarlamak gerekir.

Sara tedavisinde ağızdan alınan bitkisel ilaçlar:

- **Sinirliot:** Her ilkbahar taze yaprakları yemeklere koyulur. Kışın 1 çay kaşığı ufalanmış kuru sinirliot 40 gün boyunca hergün suyla yutulur;
- **Beşparmakotu:** Yaprakları ezilip her gün 1 çay kaşığı suyla veya bal şurubuyla birlikte 30 gün içilir;
- **Bostanbozan, gelinsaçı** (Cuscuta epithimum): Günde 7-14 gram gelinsaçı otu, lavanta ve bal şurubu ile içilir.
- **Kişniş otu** (tohumu da olabilir): Yemekle birlikte yenirse, hazım sisteminde yemeklerin bozulmasıyla ortaya çıkan ve sara krizine neden olan toksinleri nötralize eder.
- **Kantaron çiçeği:** Taze öğütülmüş 6 gr. kantaron çiçeği nöbet öncesi bal şurubu ile içilirse, sara nöbetlerini önler. Bu işlem, 3 ayda bir 2 haftalık kürler halinde yapılabilir. Kantaron çok kuvvetli olduğu için devamlı kullanılmaz.
- **Günlük, propolis veya damla sakızı:** Çignenirse beyinden toksinleri çekerek nöbetleri önler.
- **Deniz soğanı, ada soğanı** (Urgenia maritima): Bir adet deniz soğanı ince ince kesilir ve 500 gr. suyla kısık ateşte 3 dakika kaynatılır. Soğuyunca süzülür ve günde 50 gr. yudum yudum içilir. Her 10 günde bir yeni bir porsiyon hazırlanarak 41 gün içmeye devam edilir.

Veya

Dört adet deniz soğanı ince ince kesilir, bir litre doğal sirkede 21 gün bekletilip süzülür. 41 gün boyunca bu sirkeden günde 30-50 gr. içilirse sara hastalığına çok iyi gelir.

Hem burna çekilen hem içilen bitkisel ilaçlar

- **Titrek kavak, ak kavak:** Tohumları veya pamukçukları öğütülerek elekten geçirilir ve 30 gün boyunca buruna çekilir. Aynı zamanda her gün 1 kahve kaşığı suyla içilir. Ayrıca ağacın reçinesi suda eritilip veya taze öğütülüp burna çekilebilir;
- **Kakule:** İnce ince ögütülüp elekten geçirilir ve burna çekilir;
- **Propolis + mayoran suyu:** Propolis, mayoran suyu ile eritilip burna çekilir;
- **Lübnan Sediri:** Bir yılını doldurmamış taze reçine suda eritilerek burna çekilir. Meyveleri veya yaprakları öğütülerek günde bir tatlı kaşığı yutulur;
- **Hiltit** (Ferula assa-foetida): Kuru reçinesi öğütülerek tozu burna çekilir veya içilir, ya da eritilip kafaya sürülür;
- **Sığır kuyruğu otu:** Kökleri veya yaprağı sıkılarak burna çekilir ya da yaprakları toz haline getirilerek sabah-akşam 1 kahve kaşığı yutulur;
- **Mayoran:** Suyu burna çekilir veya yaprakları toz haline getirilerek yutulur;
- **Ağaç mantarı** (Polyporus officialis): Taze mantarın suyu burna çekilir veya kurutulmuş mantar iki hafta boyunca her gün birer çay kaşığı sabah akşam suyla yutulur. Beyaz ve kolay ufalanan mantar en iyisidir.
- **Kırlangıç otu:** Suyu buruna çekilirse veya burun içi ıslatılırsa, beyinde toplanan atıkların koyu bir akıntıyla akmasını sağlar. Ayda bir-iki defa kullanılabilir.

Aşağıdaki acı kavun suyu tedavisi yılda bir defa yapılabilir:

- Bir ölçü acı kavun suyu + bir ölçü su veya süt karışımı avuç içine dökülür ve başı öne doğru eğik tutarak, genize kadar bir defa çekilir. 3-4 saniye bekledikten sonra bırakılır. 2-4 saat sonra hapşırma ve şiddetli bir şekilde burun akıntısı başlar. Akıntı 1-2 gün sürebilir.

Bir hafta sonra:

- Bir ölçü acı kavun suyu, bir ölçü zeytinyağı ile karıştırılır ve bademciklere sürülür. Bu işlem sinüslerden ve beyinden iltihap ve balgamı söktürür Geniz akıntısını çoğaltarak beyni temizler.

Bir hafta sonra:

- Acı kavun yaprağı suyu veya suyla yarıyarıya karıştırılmış acı kavun suyu süzülerek kulaklara 1-2 damla damlatılır. Kulakları temizler, beyindeki toksik maddeleri kulağa veya kulak arkasına indirir.

Bir hafta sonra:

- 2 çorba kaşığı öğütülmüş ısırganotu tohumu + 1 çorba kaşığı öğütülmüş çemenotu (boy otu) tohumu + 3 çorba kaşığı yeni sıkılmış ve süzülmüş acı kavun suyu veya 5 çorba kaşığı acı kavun yaprağı suyu + 200 gr. bal iyice karıştırılır ve günde 3 defa 1'er tatlı kaşığı içilir. Mükemmel bir şekilde balgamı söktürür; akciğerleri, böbrekleri ve karaciğeri temizler.

Sara tedavisinde kullanılan hayvansal ilaçlar:

- **Kır kaplumbağasının** ödü burna çekilir;
- **Yabani tavşan** eti yenir; kurutulmuş yabani tavşan işkembesi sirke ile içilir; tavşan ödü burna çekilebilir (bilhassa kan grubu "B" olanlar için);
- **Keklik ödü** burna çekilir, kurutulmuş ve yeni öğütülmüş keklik karaciğeri hergün bir tatlı kaşığı suyla yutulur;
- **Eşek karaciğeri** ızgara yapılıp yenir (kan grubu "O" ve "B"olanlar) veya tırnakları yakılarak elde edilen külden sabah-akşam bir çay kaşığı yutulur. (kan grubu "A" ve "AB" olanlar);
- **Kurutulmuş deve beyni** ezilerek sabah akşam 1'er tatlı kaşığı suyla içilir;
- **Doğal peynir mayası** (şirden) yani buzağı, kuzu, koyun, deve yavrularının midelerinin iç-doku tabakası kurutulur ve hergün taze dövülmüş 1 tatlı kaşığı şirden, suyla içilir.

Hulasa:

Beyin, kafa derisinin kaşıntısı, sedef, yara, hapşırma, gözyaşı, burun ve geniz akıntısı ile; kulak akıntısı ve kulaklar arkasındaki yaralar vasıtasıyla

temizlenir. Bu sebepten hapşırma ve burun akıntısını çoğaltan ilaçları burna çekmek, kulak akıntısını çoğaltan ilaçları kulağa damlatmak, geniz akıntısını çoğaltan ilaçları damağa ve bademciklere sürmek, tarak kullanmaya ve tarağın tahta, kemik gibi doğal bir maddeden olmasına dikkat etmek gerekir.

Sara tedavisinde kafa derisine sürülen ilaçlarla beynin mizacı düzeltilir. Mide, karaciğer ve böbreklerin düzgün çalışması sağlanarak krize neden olabilecek toksik madde üretmelerine mani olunur. Hacamat, sülük ve kavanoz kapatma ile toksik madde ve tıkanıklar doğrudan dışarı atılır.

Kolye olarak ay taşı, (hacar al kamar, selenit) taşımak, ılık suyla yıkanmak, ılık su içmek, taze veya doğal kurutulmuş incir yemek, yabani kekik çayı içmek, çok yürümek, ayaklara sık masaj yapmak; salıncakta sallanmak; hapşırmak ve kafayı kaşımak; hacamat yaptırmak, sülük koymak; kafa derisine zeytinyağı sürmek ve saçları sık taramak **sara nöbetlerini azaltır.**

Sıcak su içmek ve sıcak suyla yıkanmak; güneşe ve kuvvetli ışığa bakmak; şiddetli rüzgara maruz kalmak ve süratli giden açık arabada bulunmak; güneş doğarken veya batarken uyumak, uykudan önce yemek yemek; katkılı yiyecek ve içecekleri kullanmak; yemekten sonra meyve yemek, karışık yemek, az çiğnemek; kabızlık; kimyasal maddeler ve tıbbi ilaçlar kullanmak **sara nöbetine yol açar**

İshak S.

Çocukluğumda herhangi bir düşme, yaralanma geçirmedim, annemin bir yıl emzirdiğini biliyorum, önemli bir rahatsızlık da geçirmedim.

Bendeki rahatsızlık, bir koku şeklinde başladı. İlk zamanlar bir anlık ve normal bir koku idi. İlk gelen kokunun arkasından birkaç gün geçtikten sonra aynı kokuyu yine duydum ve yine kısa sürdü. Sonraları aynı koku bulantı ile gelmeye başladı. Bir gün işten eve gelene kadar 3 kez tekrarladı, sonra vücudum dayak yemiş gibi oldu ve bitkin düştüm. Bu olàyın manevi bir olay olduğuna kanaat getirdiğim için hocaya başvurdum ve bana bazı dualar tavsiye etti. Bir gece işyerinde etrafımda aynı kokuyu hissettim. Uzandığım yerden kalktım ve hemen sureleri okumaya başladım, arkadaşlarımdan da okumalarını istedim, sonra geçti. Daha sonra aynı şey tuvalette ba-

şıma geldi. Oradayken okuyamadım, ama bağırarak gitmelerini söyledim. Bağırınca normale döndüm ancak çok halsiz düştüm, o günü hep öyle yorgun geçirdim

Bir gecenin sabahında gözümü hastahanede açtım. Dilimin yara olduğunu ve ağzıma sığmadığını gördüm. Çevremdekiler nöbet geçirdiğimi anlattılar. Gözlerim dönmüş, dilim dışarı çıkmış, vücudum kasılmış, boğazımdan hırıltılar gelmiş. Nöbet çok uzun sürmüş, sonunda altımı ıslatmışım.

İlk olaydan 2 ay sonra, tekrar nöbet geçirdim fakat daha kısa sürdü. Bunun akabinde Dr. Aydın Hanım'la tanıştık. Nisan ayında tedaviye başladıktan sonra, 1-3 hafta arayla 3 nöbet daha geçirdim. Nöbetlere rağmen **sabredip** *tedaviyi uygulamaya devam ettim. 6 hafta sonra, bir gece işyerinde yalnızdım, koltukta otururken uyumuşum. Uyandığımda yerde yattığımı farkettim. Kalktığımda dilimin kanadığını ve altımı ıslattığımı ve yine rahatsızlandığımı anladım. Üstümü değiştirip üzüntüyle oturdum. Yine uyuyakalmışım. Uyandığımda tekrar rahatsızlandığımı gördüm. Bundan sonra Temmuz'da bir defa da gündüz vakti nöbet geçirdim. Geçirdiğim bu son nöbet oldu. Tedavi sırasında 10 günlük açlıkları 2 defa yaptım. Bugüne kadar hiç nöbet geçirmedim. Hicri ayların 13, 14, 15. günleri 3 günlük açlıklara devam ediyorum, bazan yapamadığım aylar da oluyor.*

28 Nisan 2008

Ezgi, İstanbul, 17 yaşında lise öğrenci

Ezgi'nin annesi anlatıyor:

Hamilelikten önce bir kaç düşük yaptım ve yapılan tetkiklerde kanımda toxoplasma paraziti olduğu görüldü. Sonra tedavi gördüm. Ezgi'ye hamileyken, 9 ay boyunca bulantı ve kusma yaşadım. Doğum normal oldu fakat suni sancı kullanıldı. Doğumdan sonra 1,5 yaşına kadar süt emen Ezgi'ye 3. aydan başlayarak meyve suyu, 6. aydan itibaren de ek gıda olarak et suyu ve çorba verdim. Ezgi'nin göğsünde sürekli bir hırıltı ve balgam vardı. Bu nedenle doktor 3 aylıkken 10 tane antibiyotik iğne verdi. Ezgi sık ateşleniyordu ve doktor ona hep antibiyotik, ateş düşürücü ve öksürük şurubu veri-

yordu. 5 yaşından önce ani ateşlenme ve kusma ile doktora götürdüğümüzde Emedur verildi.

Ezgi anlatıyor:

*"**Ben Ezgi, 17 yaşındayım.** 5 yaşından beri kusma problemim vardı. Yapılan tetkiklerle bir teşhis konulamadı. Oluşan bulantı, mide şişmesi ve baş ağrısı sonrası 24 saat içinde 15-20 defa kustuktan sonra bir uyuklama, halsizlik ve yorgunluk hali geliyor ve rahatlıyordum. İshal de vardı.* (İnatçı kusma ve ishal, karaciğer ve/veya beyinde toksik madde toplandığını gösterir. A. Salih) *Emedur ve mide ilacı kullandım. Fakat haftada bir bu rahatsızlık tekrarlıyordu. En son Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Çocuk Nörolojisi bölümünde **Epilepsi** teşhisi kondu. Ve migren olabileceğim de söylendi. Convulex ve Bevotil adlı ilaçları en az 4 sene kullanmam gerektiği söylendi. Bu teşhis bana 11 yaşımdayken konuldu. Bu arada her 3 ayda bir kontrollerle beyin MR'ı ve EEG çekilerek beyindeki elektriklenme gözlendi. 4 sene sonucunda ilacım azaltılarak bırakıldı. 17 yaşımda rahatsızlığım tekrar başladı ve doktora gittim. Beyindeki elektriklenmenin arttığı söylenerek tekrar Convulex ve Bevotil verildi.*

Doktor Aydın Salih'in tedavisine başlayarak ilaçları kestim.

Emedur'un yan etkileri: Parkinsonism, unutkanlık, havale, **halsizlik**, **aşırı duyarlılık**, bulanık görme, **huzursuzluk**, koordinasyon bozukluğu, ağız kuruluğu, **baş ağrısı**...

Convulex'in yan etkileri: Karaciğerde fonksiyon bozukluğu, baş ağrısı, denge kaybı, saç dökülmesi, cilt reaksiyonları, lökopeni, trombositopeni, kanda şekerin yükselmesi, görmede ve kan pıhtılaşmasında bozukluklar...

Bir hastanın hikayesi

17 yaşında bir genç, *"200 tane cinim var, hepsi inançsız"* dedi. Kurtulmak isteyip istemediğini sordum. *"İstiyorum ama imkansız, çok kalabalıklar, onlarla baş edemem"* dedi. Yemeklerini değiştirmeye başlayıp sebze yemesini tavsiye ettim. *"Yedirmezler"* dedi.

"Peki meyve ye" dedim. *"Asla yaklaştırmazlar"* dedi. *"Ne yediriyorlar?"* diye sordum. *"Her gün 3 tane beyaz ekmek. Cips, bisküvi, çikolata ve kolayı çok severler"* dedi. Saç jölesi kullanmasını onların emrettiğini söyledi *"Peki bana neden geldin?"* dedim. *"Annem, babam getirdi"* dedi.

En Yaygın Ruh Hastalıkları

Endişe: Yerinde duramama, uyumakta güçlük, kalp atışlarının hızlanması, mide rahatsızlıkları, çarpıntılar ve kasların gerilmesidir.

Panik Atak: Nefes tıkanıklığı, kalp çarpıntısı, göğüs ağrıları, boğulma hissi, titreme, baygınlık ve krizlerin aniden gelmesidir.

Fobiler: Belli bir duruma ya da nesneye karşı duyulan, mantıklı bir açıklaması olmayan korkudur: Hayvanlardan, yüksekten, uçağa binmekten, kapalı alanda kalmaktan vs.

Depresyon: Üzüntü ve ızdırap duygusu, umutsuzluğa kapılmak, uykusuzluk, kişinin kendi gözündeki değerinin azalması ve bu nedenlerle fiziksel sağlığın da bozulmasıdır.

Mani: Depresyonun tam tersi bir durumdur. Sürekli uyanıklık ve yorulmak bilmez bir hareketlilik; birdenbire kızgınlığa dönüşebilen aşırı iyilik hali; uyku ihtiyacının azalması veya günlerce uykusuz kalma; kendini aşırı beğenme ve kendine aşırı güvenme genelde bu hastalık için tipikdir.

Şizofreni: Düşünme ve algılama bozukluklarına yol açan bir grup hastalığa verilen genel isimdir.

Belirtileri: Diğer insanların görmediği şeyleri görmek, başkalarının duymadığı bazı sesler duymak, bazen de birçok sesin kendisi hakkında tartıştığını duymak, düşünce ve hareketlerinin dışarıdan kontrol edildiğine inanmaktır. Bilim adamları bu hastalığın genetik olduğuna karar vermişlerdir. Ancak hastalarda herhangi bir yapısal veya biyokimyasal beyin bozukluğuna rastlanmamıştır.

Ruhî hastalıkların sebebi modern dünyada çok az anlaşılmaktadır. Ancak Kur'ân-ı-Kerim'de gayet açık bir şekilde anlatılır: **"Kim Rahman'ı anmaktan yüz çevirirse, biz ona şeytanı musallat ederiz. Artık o ona arkadaştır"** (Zuhruf Suresi, 36).

Bu "arkadaşlıktan" kurtulmak için, doğal tıbbi tedaviye ve manevi teda-

viye sıkı sarılmaktan başka yol yoktur. Devamlı abdestli olmak, ibadetleri düzeltmek, çok Kur'an-ı-Kerim okumak ve Allah'ı devamlı tesbih etmek gerekir.

- Her gün, yarısı sabah namazından önce, yarısı da ikindiden sonra olmak üzere sırayı bozmadan: Fatiha-i Şerif, Bakara Suresi'nin ilk 5 ayeti ve 163-164. Ayetleri, Ayet-el-Kürsi ve Amenerrasulü, Yasin-i Şerif, Saffat, Rahman, Vakıa, Mülk, Kafirun, İhlas, Felak ve Nas Surelerini okumak gerekir. Tedavinin başlangıcında Kurân-ı Kerim'i bir hoca veya yakınlardan birisi okuyabilir, fakat birinci açlıktan başlayarak hasta muhakkak kendisi okumalıdır. İnsanın yemek yiyenlere bakarak karnını doyuramadığı gibi Kurân-ı Kerim'i kendisi okumayan da korunamaz.
- Sad Suresi'nin 41'inci Ayet'inin yarısı (Rabbi inni'den başlayarak), Mü'minun Suresi'nin 97- 98'inci Ayetleri, Saffat Suresi'nin 7'nci Ayeti devamlı tespih edilmelidir. Bu üç ayet de dua ayetidir.
- Hz. Enes (r.a.)'dan rivayet edilen bir Hadis-i Şerif'te **"Cinnilerin azılılarına Bakara suresindeki şu ayetlerden daha güçlü tesir eden bir şey yoktur: Ve ilahüküm ilahün vahidün'den itibaren iki ayet (163-164)"** buyuruluyor. Bu ayetleri ezberlemek ve yukarıdaki dua ayetlerini günde en az 300 defa tesbih etmek çok etkilidir. Yatarken, gezerken, iş yaparken de tesbih edilebilir.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.): **"Vesvese şeytanın tohumudur. Tarlası tokların karnıdır. Toklukta vaki olan vesveseler kuvvetli ve artıcı olur. Vesvese ateşi açlıkla söner. Mecnun aç kalınca, deliliği kalmaz, akıllı olur"**, buyurmuşlardır.

- Bir ay boyunca her Pazartesi ve Perşembe 1 günlük açlık yapılmalıdır. Bu hastalar için, açlıkta devamlılık fevkalade önemlidir. Bir ay bittikten sonra hasta 3 gün açlık yapmalı, 4. gün akşamı karaciğer temizlemesi yapmalıdır. ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün" bölümüne bakınız.)
- Karaciğer temizlendikten sonra ilk günlerde ılıktan başlanarak, alışınca buz gibi soğuk suyla hergün gusül abdesti alınmalıdır. Duş yerine kovadan su dökülerek gusül alınması çok daha etkilidir. Hadis-i Şerif'te, **"Cin ateşten yaratılmıştır, su onu söndürür"**, buyurulmuştur.

Ayrıca

- 3 günlük açlıklar 7 gün arayla 14 defa yapılır. 7. ve 14. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi tekrarlanır. ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün" bölümüne bakınız.)
- 3 günlük açlıklar bittikten sonra her Pazartesi 1 günlük ve her hicrî ayın 13,14,15. günleri 3 günlük açlık yapmaya devam edilir.
- Açlıkların arasındaki günlerde meyve, bilhassa üzüm ve incir, çiğ sebze bilhassa yeşil yapraklı sebzeler, zencefil çayı, doğal bal ve doğal zeytinyağına ağırlık verilir. Bunlar, Kur'ân-ı Kerim'de ismi geçen ve büyük manevi etkisi olan yiyeceklerdir.
- Mümkün olduğu kadar az yemek yenir.
- Aroma ve katkı maddesi içeren ürünler, hazır yiyecek ve içecekler, hiçbir deterjan, kozmetik ve vücut bakım ürünü kesinlikle kullanılmamalıdır.

3 ölçü arslankuyruğu otu + 3 ölçü alıç + 2 ölçü oğulotu + 2 ölçü kediotu kökü ince ince kıyılır, bir bardak kaynar suyla karıştırılır ve 5-10 dakika demlendikten sonra süzülüp günde üç defa içilir. Korku, gerginlik, uykusuzluk ve huysuzluğu azaltır.

Ruh hastaları açlıkla birlikte muhakkak hacamat yaptırmaya başlamalıdır. Çünkü "arkadaşlarını" sadece hacamatla ve Kur'ân-ı Kerim okumakla kontrol edebilirler.

Hacamat Tedavisi:

Omuzlar, kafa arkası, iki taraftan kulaklarla-ense çukuru arası, kürek kemikleri arası ve altı, bel ve kuyruk sokumu, dizler, tekrar kafa hacamatları sırayla yaptırılmalıdır. Kafa, kürek kemikleri arası ve altı hacamatlarını birkaç defa tekrarlamak gerekir.

İlk 2 hafta her Pazartesi ve Perşembe, sonraki 3 hafta her Pazartesi veya Perşembe, sonra 3 ayda bir hacamat yaptırılmalıdır. Kanda gaz, balgam ve pis koku kalmamalıdır.

Hacamatlar tamamlandıktan 5 hafta sonra sülük tedavisine başlanır.

Sülük Tedavisi:

- Kulaklar arkası, kulaklar altı ve ense çukuru altına;
- Şakaklar, üst diş etleri ve burun deliklerine;

• Makada;

• Ayaklara olmak üzere toplam 4 defa ve her bir bölgeye 2-3 hafta ara ile 11'er tane sülük konur.

Ruhsal hastalıklardan kurtulmak için Allah'a yaklaşmaktan başka bir yol yoktur. Bazen iyileşme çok kısa zamanda ve kolayca gerçekleşir. İyileşen insan hastalıktan güçlü ve bilge bir insan olarak çıkar.

Bazıları tedaviden sonra kendilerini daha iyi hissederler ancak zaman zaman eski hallerine benzeyen haller yaşarlar.

"Gerçek şu ki; şeytanın, inanan ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimseler üzerinde bir hakimiyeti yoktur. Şeytanın hakimiyeti, sadece onu dost edinenler ve Allah'a ortak koşanlar üzerindedir." Nahl Sûresi 99-100

Tülay K. 33 yaşında, **kan grubu A**, özel bir şirkette finansman servisi şefi

Tülay hanımın hikayesi bugünkü gençler için çok tipik bir örnek olduğundan bu ibret dolu hikayeyi, kısaltmadan olduğu gibi veriyoruz

*1973 tarihinde doğmuşum. Annem, hamilelikte çok bulantı hissetmiş, doktorun verdiği **bulantı giderici** ilacı (Emedur) kullanmak zorunda kalmış. Doğumum normal yolla olmuş, yaklaşık 1 yaşıma kadar anne sütü emmişim, ancak ek gıdalara 6. aydan itibaren başlamışım.*

*Çocukken birkaç kez ateşli hastalık geçirmişim ve doktor ateş düşürücü (parasetamol, aspirin), **antibiyotik** (bactrim), öksürük şurubu (perebron) gibi ilaçlar vermiş.*

Hastalıklar:

***15 yaşında** sigara içmeye başladım. 28 yaşına kadar içtim. 15 yaşından sonra çok fazla hasta olmaya başladım. Her yıl, en az 2 kez olmak üzere 2 ila 4 kez grip, anjin, faranjit, bronşit ve/veya sinüzit oldum, bir kez zatürre başlangıcı geçirdim. 15 yaşımdan 33 yaşıma kadar yılda 2-4 kez bu hastalıklardan geçirdim. Her hasta olduğumda mutlaka grip ilacı, boğaz için antibiyotik kullandım. Genelde bu ilaçlarla iyileşemeyip, doktora gidip bu sefer 10 - 15 arası antibiyotik iğnesi olarak iyileştim. Her geçen sene iyileşme dönemim uzamaya başlamış ve son yıllarda iki aya çıkmıştı.*

__18-20 yaş döneminde__ saç jölesi oldukça fazla kullanmıştım. Saçlarım çok cansızlaştı ve çokça dökülmeye başladı. 20 yaşımdan 27 yaşıma kadar saçıma, bepanten iğne, badem yağı, zeytinyağı karışımları uyguladım, Vichy Derkos saç ampulleri sürdüm, faydası olmadı, saçlarım dökülmeye devam etti, ön tarafta saçlar iyice seyrekleşti, yer yer açıklılar belirdi. Ayrıca ergenlik döneminden itibaren her zaman çok fazla sivilcelerim çıktı. Yüzümde, boynumda, sırtımda. Sarı, içi dolu kocaman sivilceler çıkardı.

__23 yaşımda__ cilt bakımı ve sivilcelerden kurtulmak için her ay güzellik salonuna gitmeye başladım. 33 yaşına kadar her ay güzellik salonunda cilt bakımı yaptırdım. Fakat güzellik salonunda yapılan bakım sivilcelerimin geçmesini sağlayamadı.

__27 yaşımda__ hem saçımın çok dökülmesi hem de sivilcelerimin geçmemesinden dolayı bir cilt doktoruna gitmeye başladım. Sivilcelerimin çıkmasının sebebini vücudumun yağ seviyesinin yüksek olması, saçlarımın dökülmesi ise erkek tipi saç dökülmesi olarak söyledi. Yapılan kan tahlilinde, testesteron hormonu seviyesi alt ve üst seviye arasında fakat üst seviyeye yakın çıktı. Sivilcelerim için izotreonin içeren ilacı __(Roaccutane)__ iki kutu kullandım. Bu ilaçları kullandıktan sonra sivilceler bir daha çıkmadı.

Saç dökülmesi için Flutamid isimli prostat kanseri ilacı, __Zinco C__ vitamin, doğum kontrol ilacı (__Diane 35__), tarifini doktorun verdiği ve eczanede yaptırdığım bir saç losyonunu kullanmaya başladım. Flutamid, Zinco C ve saç losyonunu 1 seneden biraz fazla kullandım. __Diane 35'i__ yaklaşık 3 sene kullandım. Diane 35 kullanmaya başlamadan önce adet dönemim hem çok kanamalı hem de 7- 8 gün sürerdi. Diane 35 kullandığım dönemde kanama azaldı, süre de 5 güne indi.

__Depresyon ve tedavisi:__ Bu arada psikolojim çok bozuldu. Sık sık ağlama krizleri, öfke patlamaları yaşıyordum. Böylece 29 yaşında psikiyatra gitmeye başladım. Doktorun teşhisi, __Opsesif kompulsif bozukluk__ oldu. __Seroxat__ isimli ilacı kullanmaya başladım. 29 yaşından 33 yaşına kadar kullandım. 1 yıl boyunca ayda bir doktora gitmeye devam ettim. Ben konuşuyordum, doktor sadece dinliyordu. Bu tedavinin pek bir faydası olmadı. Fakat ilaç en azından ağlama,

öfke krizlerini azalttı. İlacı kullanmadığım zaman çok çabuk öfkeleniyor, her şeye çok fazla takılıyordum.

***Bir ara** aşırı derecede kaşıntı başladı. Yüzüm, vücudum, kollarım, her yerim sürekli kaşınıyordu. Aynı cildiye doktoru eczanede yaptıracağım bir solüsyon yazdı. Onu ince bir bez ile yüzüme ve kaşınan yerlere sürdüm. Kaşıntı geçti.*

***Son 3 yıldır** banyoda baygınlık hissi, 6 aydır bacaklarda uyuşma ve çok nadir olarak başımda elektrik çarpması gibi bir şey oluyordu. Arabadayken baygınlık ve ter basması da oluyordu. Akşamları 9-9 buçuk gibi aşırı halsiz kalıp yatıyordum. Sabah namazına da kalkamıyordum.*

Alışkanlıklar;

***Her zaman** abur cubur yemeye çok düşkün oldum. Özellikle çikolata, dondurma, kuruyemiş, bisküvi. Akşamları yemek yerine bisküvi, çekirdek, çikolata, kuruyemiş yiyerek geçirirdim. Ancak yediğim şeylerin tadını çok kez alamazdım, üstelik gözüm doymaz; çok çok yerdim.*

17 yaşından itibaren okula, işe giderken yolda walkman dinledim. 31 yaşına kadar bu devam etti. 27 yaşıma kadar yabancı pop-rock, sonra Türk halk müziği ve ilahiler dinledim. Son iki senedir kulağıma walkman takıp müzik dinlemiyorum.

Daha sonra Dr. Aydın Hanım'a giderek verdiği 7 haftalık tedaviye başladım. Her hafta Cuma, Cumartesi ve Pazar günleri 3 günlük açlık oruçları yapıyordum.

- *Birinci 3 günlük oruçta , 3. gün çok üşüdüm, ateşim yükseldi, düşmesi için bütün gün alnıma soğuk bez koyduk, başım çok ağrıdı, tırnaklarım morardı, fazlasıyla halsizleştim. Başımın etrafında kafamı çevirirken elektrik çarpması gibi bir şey oluyordu. Orucu açtığım gün, olmamam gerekirken adet oldum. O kadar yorgun, bitkindim ki bacaklarımda yürümek için derman yoktu. İshal oldum, iki gün devam etti.*
- *İkinci 3 günlük oruçta grip oldum. Baş ağrısı ve halsizlik oldu. Fakat gribe rağmen bu sefer ilkinden daha kolay geldi.*
- *Üçüncü 3 günlük oruçta halsizlik ve tırnaklarda morarma oldu. Başımın etrafındaki elektrik çarpması azaldı.*

• Dördüncü 3 günlük oruçta, 3. gün halsizlik oldu. Oruç bitiminde karaciğer temizlemesı yaptım. Gece 1'de ve 2,5'ta ishal olarak tuvalete çıktım. Salı sabahı büyük abdest siyaha yakın koyu yeşil olarak geldi. Çarşamba, perşembe kendimi çok enerjik hissettim, psikolojimin de eskiye göre daha iyi olduğunu, daha pozitif olduğumu, eskisi gibi hemen her şeye tepki vermediğimi, daha sakin davranabildiğimi fark ettim. Sanki üzerimden bir yük kalkmış gibiydi.

• Beşinci 3 günlük oruçta herhangi bir sıkıntı olmadı, biraz üşüme, halsizlik dışında.

• Altıncı ve yedinci 3 günlük oruçlarda, oruç artık hayatımın bir parçası olmuş ve oldukça kolay geçiyordu. İlk 3 seferde yaşadığım problemlerin hiçbirini yaşamadım ki altıncı 3 günlük oruçta hacamat yaptırmaya başladım. Kafa hacamatında pembe köpük gibi bir şeyler çıktı.

• Yedinci 3 günlük oruçtan sonra ikinci karaciğer temizlemesini yaptım. Sabah ishal oldum, yine ishal ile birlikte siyah küçük küçük parçalar çıktı, bu hal akşama kadar devam etti.

Tedavi sırasında karşılaşılan problemlerin sabrettikçe azaldığını farkettim.

Oruçlar ve karaciğer temizlemelerinden önce her zaman hazım problemi yaşıyordum. Buna bağlı olarak kabızlık ve bağırsaklarda sıkışma, gaz oluyordu. Bu tedaviden sonra bu sorunlar kalmadı, artık her gün rahatlıkla tuvalete çıkabiliyorum ve işin en güzel yanı tuvalette çıkan da eskisi gibi pis ve kötü değil, resmen güzel kokulu oldu.

Bu tedavi ile beden sağlığı olarak büyük değişimler yaşadım. Şöyle ki; tedaviden once kendimi yaşıma göre daha yaşlı hissederdim. Çünkü sürekli bir halsizlik yaşıyordum.

Sabah erken ve dinç bir şekilde kalkamazdım. Biraz yürüyünce ter basar ve halsiz kalır, bacaklarım gitmezdi. Sık sık, her iki ayda bir hasta olurdum, grip, faranjit, sinüzit, bronşit vb... İyileşme süreci 1 ayı bulur, günlük hayatıma rahat ve huzurla devam edemezdim. Hem fiziksel hem ruhsal beni çok yorar, etkilerdi. Her zaman ha-

zım problemi yaşardım. Buna bağlı olarak kabızlık ve bağırsaklarda sıkışma, gaz olurdu. Adet dönemim düzensiz ve çok yoğun geçer, uzun sürerdi.

Tedaviden sonra ise; artık hazım problemi yaşamıyorum. Mevsim geçişinde etrafımdaki insanların birçoğu grip, nezle olurken bana hiç bir şey olmadı. Bu tedaviye başlayalı 7 ay geçti ve ben 7 aydır hiç hasta olmadım. Adet dönemi ve yoğunluğu düzene girdi ve hiç bir sorun kalmadı. Sabahları erkenden ve dinç bir şekilde kalkabiliyorum. Akşamları eskisi gibi 9:30 olduğunda uyku bastırmıyor, gece 1'e kadar oturabiliyorum buna rağmen sabah kalkmak hiç sorun olmuyor. Hafta sonları saatlerce yürüyüş yapıyorum hiç yorulmuyorum. Kaçıncı kat olursa olsun rahatlıkla, hiç zorlanmadan merdivenlerden çıkabiliyorum. Banyo, araba gibi kapalı mekanlarda bir süre sonra ter basar, bayılma gelirdi; artık bu tür sorunlar kalmadı.

En önemlisi yaklaşık 3 senedir beni bırakmayan parmaklarımdaki siğiller geçti. Siğiller için yapmadığım şey kalmamıştı. Cildiye doktorum ilaçlar, kremler vermiş; ayrıca bir çeşit durgun elektrik ile yakmıştı. Yaranın iyileşmesi zaman aldı. Ancak siğil geçmedi. Ayrıca sol elimin orta parmağına bulaşmış, siğiller yayılmaya devam etmişti. Bir ay önce siğillerin yayılması durdu ve gerilemeye başladı. Şu anda çok az birşey kaldı, sanırım bir süre sonra tamamiyle geçecek.

Benim için en önemli değişimlerden biri de psikolojimdeki düzelme. Tedaviye kullandığım antidepresanı bırakarak başladım. Ve şu anda kendimi çok iyi, sakin ve huzurlu hissediyorum. Artık hiç bir ilaca ihtiyaç duymuyorum. Hem fiziksel hem ruhsal olarak çok sağlıklıyım ve huzurluyum. Allah'a inancım daha çok arttı.

Tülay Hanım'ın tedavisinde kullanılan ilaçların yan etkilerinden bazıları:

İzotreonin içeren ilaç. (Bu vakada *Roaccutane*): Bu ilacı kullananlarda **depresyon**, psikotik semptomlar, intihar girişimleri bildirilmiştir. Kemik değişiklikleri, ciltte birikintiler, dermatit, gece görmede azalma, kafa içi tansiyonu, akut pankreas iltihabı, kan şekeri bozuklukları, cenin anormallikleri (kalpte, beyinde, büyük damarlarda), düşük, sakat doğurma riski, de-

ride kuruma, mukozalarda kuruma, burun kanamaları, ses kısıklığı, konjunktivit, geçici katarakt, cilt bulguları, yüzde kızarıklık, **tırnak yapısında bozulma, saç teli incelmeleri, dökülmeleri, şiddetli akne**, tüylenme, cilt renginde koyulaşma, ışığa duyarlılık, kas eklem ağrıları, kemikleşme artışı ve diğer kemik bozuklukları, **davranış bozuklukları**, baş ağrısı, **nöbetler**, duyma ve görme bozuklukları, bulantı, kolit, kanlı ishal, hepatit, bronş spazmı, alyuvar, akyuvarlarda azalma, trombositlerde artma, lokal veya yaygın enfeksiyonlar, üre artışı, idrarda kan, protein çıkışı, lenf bezi şişmeleri, damar iltihabı...

Doğum kontrol ilacının yan etkileri (Diane 35): Meme hassasiyeti, ağrı, baş ağrısı, **depresyon**, cinsel isteksizlik, bulantı, kusma, cilt döküntüleri, vajinal akıntıda değişiklikler, vücutta su tutulumu, kilo alma, **aşırı duyarlılık reaksiyonu**, karaciğer büyümesi, **kaşıntı**, safra taşı oluşumu, porfiri, tikler, duyma kaybı, kan şekeri dengesizlikleri, kolit, yüzde lekelenmeler, tüylenme, selülit, karaciğer tümörü ve batın içine kanama bildirilmiştir.

Flutamid'in (prostat kanseri ilacı) **yan etkileri:** Mide ağrısı, **kabızlık,** ciltte morarma ve çürümeler, herpes, **kaşıntı,** lupus benzeri bulgular, **depresyon**, ödem...

Seroxat'ın (antidepresan) yan etkileri: Norveçli bilim adamları tarafından depresyon ilaçlarında kullanılan paraksodin maddesinin yan etkileri üzerine 1500'den fazla hasta üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bu depresyon hastalarından 'Seroxat' verilen 7 hastanın intihara teşebbüs ettiği ortaya çıkmıştır. Bazı sağlık örgütlerinin yaptıkları araştırmalar da 'Seroxat'ın intihar eğilimini artırdığını doğrulamıştır. Dünya Ruh Sağlığı Örgütü MIND ise, 'Seroxat' kullanan hastaların yüzde 50'sinde kendine zarar verme ve intihar eğiliminin arttığını bildirerek ilacın satışının durdurulmasını istemiştir.

Tülay Hanım'ın vakasında olayların gelişimi, sebep ve sonuçları

Anneye hamilelikte verilen ilaçla mide bulantısı engellenmiş, vücudun kusmayla kendini temizlemesi durdurulmuş, atılamayan toksinler vücutta kalmış, aynı zamanda bebeğe de aktarılmıştır. Bu aktarma doğumdan sonra da anne sütüyle devam etmiştir. Ek gıdalara 6. aydan itibaren başlanmıştır. 2 yaşına kadar anne sütüne ek olarak sadece meyve ve bal yeterli olur-

du. 6 aylık bebekte, anne sütü dışındaki yiyecekleri hazım sistemi olmadığı için, verilen ilk ek gıdadan itibaren hazmolunmayan gıdaların kalıntıları vücutta birikmeye başlamıştır. Çocuğun bağışıklık sistemi ilk sinyalleri vermiş, ateşli hastalıklar vasıtasıyla bu birikimleri karaciğerden, damarlardan ve akciğerlerden dışarı atmaya çalışmıştır. Bu aşamada beslenme düzeltilseydi ve 36 saatlik açlıklar yapılsaydı, diğer aşamaya geçilmezdi. Ancak doktorun verdiği ateş düşürücü (parasetamol, aspirin), antibiyotik (bactrim), öksürük şurubu (perebron) gibi ilaçlarla vücudun kendini savunması durdurulmuş, bağışıklık sistemi zayıflatılmış ve daha derin problemlere zemin oluşturulmuştur.

15 yaşından itibaren sigara kullanımı, ilaçların ve zararlı gıdaların birikken etkileriyle birlikte durumu daha da ağırlaştırmış, bağışıklık sistemi daha güçlü sinyaller vermeye başlamıştır. Bu aşamada beslenme düzeltilseydi, hazır yiyeceklerin katkı maddeleriyle ve ilaçlarla gelen zararını gidermek için karaciğer temizlemesi ve 3 günlük açlıklar yapılsaydı, bir sonraki aşamaya geçilmezdi. Abur cubur düşkünlüğünün, bünyeye göre beslenmemenin ve tabi sigaranın da etkisiyle sivilceler ve tekrarlayan enfeksiyonlar devam etmiştir. Kan grubu "A" olanlar için hidrojenize edilmiş yağlar, kavrulmuş ve beklemiş kuruyemişler akne için yeterli sebeptir. Vücudu açlık ile dinlendirip sakinleştirmek yerine, daha saldırgan, daha yıkıcı tedavilere devam edilmiştir.

Doğum kontrol ilacı, depresyon, şişkinlik, halüsinasyonlar, **adet kanamasını azaltmak** gibi yan etkileri ile tabloyu daha da karıştırmıştır. Bunun üzerine antidepresan ilaç da eklenince hastada bir kilitlenme meydana gelmiştir.

Tıbbi tedaviye devam edilseydi hasta 'Seroxat'ın etkisiyle intihar edebilirdi. İntihar etmese bile aynı tedaviyle bu tablo nereye kadar uzayacaktı? **Siğiller, elektrik çarpması gibi şikayetler tıbbi muayenelerde hep birer küçük detay gibi algılanır ve asla bir önceki ilaç tedavisinin yan etkileri olarak yorumlanmaz.** Halbuki bunlar kullanılan ilaçlar neticesinde oluşan derin ruh dengesizliğinin belirtileridir.

Açlıklara başlayınca vücut önce ateş ve burun akıntısı gibi iyileşme krizlerinin belirtilerini göstermiştir. Tırnaklardaki morarma ve bütün vücut sal-

gılarının artması da yine vücudun mümkün olan her yolla biriktirdiği toksik kalıntıları atmaya başladığını göstermektedır. Vaktinden önce gelen ve miktarı artan adet kanaması ise üreme organlarının temizlenme yöntemidir. Oruç bitiminde yaşanan ishal de karaciğerin temizlenmesidir. İlk açlıkta çok fazla toksin atıldığı için, halsizlik hatta baygınlık gibi bulgular ortaya çıkmıştır. Çünkü kan, bağırsakların içeriği ve tüm vücut salgıları toksinle doludur. Diğer açlıklarda grip bulgularına benzeyen bulguların gözükmesi de iyileşme krizidir.

İnsan vücudu zararlı yiyeceklerle ve kimyasallarla oluşan atıkların atabildiği kadarını atar, atamadığını belli yerlerde depolamak zorunda kalır. Çocukluktan itibaren, hayatın farklı safhalarında depolanan bu atıklar, ilk atılamayanlar en altta olmak üzere üstüste birikir. Bir başka deyişle farklı dönemlerdeki toksinler, her birinin özelliği ve miktarı farklı olan katmanlar oluşturmaya başlar. Açlıklar periyodik olarak yapılırken, ilk önce, en son oluşan, en üstteki toksin katmanı yerinden sökülür. İlk yapılan açlığın

nasıl geçeceği, bu katmanın toksin miktarına ve zehirlilik derecesine bağlıdır. Örneğin, Tülay Hanım, son yıllarda çok yoğun ve zararlı bir tedavi gördüğü için en üstteki katman en zararlı ve en yoğun toksinleri ihtiva ediyordu. Onun için ilk açlığı en ağır geçen açlık oldu.

Burada bir kâr-zarar hesabı yaparsak, açlık sırasındaki iyileşme-temizlenme aşamasında yaşanan ateş, burun akıntısı, halsizlik, bulantı, kusma gibi rahatsızlıklar daha evvel her yıl birkaç defa geçirilen, içe doğru biriken ve adım adım bir ileri aşamaya götüren hastalıkların yanında çok daha hafif, masrafsız ve zararsızdır. Hazımsızlık, bağırsak bozukluğu, halsizlik gibi basitçe çözülebilecek problemlerden tetkik yaptırma ve ilaç alma gereği duymaksızın kurtulmak mümkündür. Hasta kilo verir, zehirlerini ve sıkıntısını atar, depresyon ilacına bağımlılığı kalmaz, kendini mutlu ve sağlıklı hisseder. Hepsinden önemlisi, 37-40'lı yaşlardan itibaren onu bekleyecek olan karaciğer ve safra kesesi hastalıkları, hipertansiyon, aritmi, şeker hastalığı, menapoz krizi, kemik erimesi, miyomlar, kistler, kanser, beyindeki tıkanıklıklara bağlı alzheimer, zihni bulanıklık, bunama şeklinde özetleyebileceğimiz pekçok yaşlandırıcı hastalıkla yüz yüze gelme ihtimalini minimuma indirir, beslenme düzenini sonuna kadar korursa bu ihtimali ortadan kaldırmış olur.

Kalp-Damar Hastalıkları

Yüksek Tansiyon Hipertansiyon

Hipertansiyon, kan damarlarında basıncın artması durumudur. Normal kabul edilen kan basıncı değeri bir yetişkinde 120/80'dir yani büyük tansiyon 12, küçük tansiyon ise 8'dir. Kan basıncı sürekli sabit kalan bir değer değildir. Hareket ederken ya da heyecanlanınca biraz artabilir, uyurken ve istirahat ederken daha düşük olabilir. Bu değişimler normaldir. Ancak, kan basıncının sürekli olarak 14/9'un üzerinde olması durumunda hipertansiyon sözkonusudur.

Bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre, Türkiye'de yaklaşık 15 milyon kişi yüksek tansiyon hastasıdır. Hastalık, genellikle ensede görülen baş ağrısı, çarpıntı, çabuk yorulma, baş dönmesi, burun kanaması, yol yürüme ve merdiven çıkmada zorlanma, bazen çok sık idrara çıkma, uykudan kalkıp idrar yapma ve bacaklarda şişlik gibi şikayetlere neden olmaktadır. Hastalık, bazı kişilerde de belirti vermez.

Hipertansiyonun nedenleri:

Karışık ve çok yemek, doğal olmayan veya mizaca uygun olmayan yiyecekler, katkılı hazır yiyecekler, iyi çiğnenmeyen ve birbirine zıt yemekler hazmedilemez ve midede çürür. Çürüme sonucu oluşan toksinler ve atık maddeler kana karışır. Kan koyulaşarak ağırlaşır. **Vücut, kanı hareket ettirmek, gerekli maddeleri hücrelere dağıtmak, atıkları mümkün olduğunca çabuk çıkartmak ve damar tıkanıklıklarını önlemek için, damarları daraltmak ve kan basıncını yükseltmek zorunda kalır.** Bu durumda insan tansiyon düşürücü kullanırsa, kendisine karşı suç işlemiş ve nefsine zulmetmiş olur. Çünkü, **kullanılan ilacın tesiriyle damarlar genişler, bunun sonucunda da kan akımı yavaşlar. Ancak ağır ve kirli kan damarlarda yağları ve atıkları biriktirir, damarları daraltır, dokuları kirletir, kılcal damarları tıkar.** Biriken atıklarla daralan ve tıkanan atar damarlar, organların dokularına yeterli miktarda kan ulaştıramadığı gibi yeterli miktarda besin de ulaştıramaz. Nasıl ki su borularında oluşan tıkanma, basınç artışına ve patlamalara yol açıyorsa, damarlardaki tıkanmalar da hipertansiyonun daha da artmasına ve damar patlamalarına yol açar.

Bütün organlar ve dokular damarlar vasıtasıyla beslendiği için hipertansiyon tüm vücudu etkiler. Hipertansiyondan en çok etkilenen organlar ise

kalp, beyin, böbrekler ve gözlerdir. Hipertansiyon kalp yetmezliği ve büyümesi; kalp krizi; beyin kanaması ve felç, böbrek yetmezliği ve böbrek fonksiyonlarında bozulma, görme azalması ve körlük; büyük atardamarlarda genişleme ve bu genişlemelerin yırtılmasına yol açabilir.

Hipertansiyonun nedenleri arasında en yaygın olanı böbrek hastalıklarıdır. Böbrek hastalıklarının sebebi olarak saç boyası, yağ çözücü, güçlü leke çıkarıcı, lavobo açıcı ve güçlü çamaşır suları gibi ağır eritici kimyasallar, böcek-sinek ilacı, defoliantlar, antiromatizmal, analjezik, aspirin ve diğer tıbbi ilaçlar gibi toksik maddeler, katkılı yiyecek ve içecekleri kullanmak ön plana çıkmaktadır. Bebekken anne sütü yerine **mamalarla beslenenlerde, böbrekler yapısal olarak normalden daha küçük olabilir.** Bu durumda böbreğin tuz atma kapasitesi sınırlı olabilir ve gereğinden fazla tuz alınması, rafine edilmiş katkılı tuz veya yapay tuz kullanılması, hipertansiyonun ortaya çıkmasına yol açar. Tedavi sırasında bu tuzları kullanmak da tedavinin başarısız olmasına sebep olabilir. ("Tuz" bölümüne bakınız.)

Tansiyon yükselince bazen burun kanaması olur. Rahim ve basur kanamaları da benzer kanamalardır. Kanamayla birlikte tansiyon düşmesi bağışıklık sisteminin koruma eylemidir. Kanamadan korkup, durdurma yoluna gitmemek gerekir. Çünkü açlığın tadını unutan ve tokluk hastalığı içinde boğulan bugünkü insanın ayda 100 gr. hatta 250 gr. kan kaybetmesi faydalıdır. Burun, rahim veya basur kanaması ile 300-500 gramdan fazla kan kaybı olursa, o zaman kanamayı durdurma işlemine başlanabilir. Ancak eski tabipler böyle bir durumda, baygınlık gelene kadar hiçbir müdahele yapmazlardı. Zaten insan bayıldığı anda kalp atışları yavaşladığı için kanama da doğal olarak durur. Bu, çağdaş insana biraz tuhaf gelebilir. Fakat kanamayla nelerden kurtulduğunu tam olarak algılayabilseydi, yaratılışının eşsiz bir mucize olduğunu görmüş olurdu.

Tedavi

Yüksek tansiyondan korunmada sigaradan uzak durmak, fazla kilolardan kurtulmak, az yağlı ve az tuzlu beslenmek, düzenli egzersiz yapmak önemli yer tutar.

Yüksek tansiyonun tamamen ortadan kalkması için:

• Yemek miktarı azaltılır ve düzeltilirse; kabızlık ortadan kaldırılırsa; karaciğer temizlemesi ile kan ve damarların temizlemesi yapılırsa, tansiyon

hızla normale iner. ("Mide ve Bağırsakların Tedavisi", "Karaciğer Temizlemesi", "Kan ve Damarların Temizlenmesi" bölümlerine bakınız.)

- **Her sabah** limon (1-3 limon), greyfurt, elma veya nar suyu suyla karıştırılarak içilir.
- **Bundan bir-iki saat sonra** başlayıp ikindiye kadar 30 gr. su + aynı miktarda kırmızı pancar suyu + havuç suyu karışımı içilir veya karpuz, elma, vişne gibi meyvelerden biri seçilerek yenir.
- **İkindi-akşam arasında** tek çeşit yemek, salatayla yenir ve yarım çay kaşığı öğütülmüş sinameki veya sinameki karışımlarından biri yemek üzerine serpilir, ya da haftada 3 sabah 25-30 gr. magnezyum sülfat (İngiliz tuzu) 1 bardak suyla içilir. ("Kabızlık" bölümüne bakınız.)

• Haftada 2 defa, özellikle **pazartesi ve perşembe günleri** 36 saatlik açlık yapılır.

• "Kalp Hastalıkları" bölümünde anlatılan damar açıcı ilaçlar tarif edildiği şekilde 2-3 ay kullanılır.

Tansiyon yükselince, tansiyon düşürücü almak yerine, **kusmak** gerekir. Sonra **lavman** yapılarak soğuğa yakın ılık suyla **gusül abdesti** alınır ve **limon suyu veya biberiye çayı içilir**. Biberiye çayı, bir tatlı kaşığı biberiye 1 bardak kaynar suda demlenerek haızırlanır ve iki defada içilir. Boyundan, omuzdan veya kafadan hacamat yaptırılır, veya "baş ağrısı" bölümünde anlatıldığı şekilde sülük koyulur ve kupa çekilir.

• **Kusma** ile yemek kalıntıları ve mideye inen toksik geniz akıntısı dışarı atılır ve vücudun hazım ile değil, kendi durumunu düzeltmekle meşgul olması sağlanır.

• Bağırsaklar dolu olduğu zaman, o anda bağırsaklarda bulunan fazla besin maddeleri ve toksinler kana karışır. Bunun sonucunda tansiyon yükselmeye devam eder. **Lavman**la bağırsaklar boşaltıldığı zaman ise bir önceki durumun tersine, bu zararlı maddeler kandan bağırsaklara akar ve tansiyon düşmeye başlar.

• Soğuğa yakın ılık suyla alınan **gusül abdesti**, vücudun enerjisini yükselterek, kalp ve damarların direncini artırır.

• **Limon suyu** kandaki asidi nötralize ederek, mineral tuzların üretimini keser, kanı sulandırır ve idrarı çoğaltır. İdrar çoğalınca kan miktarı azalarak tansiyon düşer. Açlık yapmış olanlar bunu iyi bilirler.

Böbrek ve böbreküstü bezlerine bağlı bir hipertansiyon söz konusu ise, böbrekler tedavi edilmeden hipertansiyonun kontrol altına alınması mümkün değildir. ("Böbrek Hastalıkları" bölümüne bakınız.)

Kalp Hastalıkları

Sağlık Bakanlığının raporuna göre, kalp damar hastalıkları, dünyada her yıl yaklaşık 17 milyon kişinin, Türkiye'de de 130 bin kişinin ölümüne yol açmaktadır. Doğuştan olan kalp hastalıkları hariç, en sık görünen kalp rahatsızlığı, atheroskleroz yani koroner arter daralmasıdır. Atherosklerozun en sık gözlenen sebebi ise margarin, ayçiçek yağı, mısıryağı gibi trans yağların kullanılmasıyla oluşan yağ birikintileri ve fibröz plaklarıdır. Yağ birikintileri atherosklerozun en erken belirtisidir ve herhangi bir yaşta, hatta mamayla beslenen 2 yaş altı çocuklarda dahi görülür. ("Havale" bölümüne bakınız.) Fibröz plak, atherosklerozun lezyonudur. Damar dokularının lokal bir şekilde esnekliğini kaybetmesi ve sertleşmesidir. **Damarların dokularını yıkıma ve değişime uğratan ise çamaşır suyu, yağ çözücü, lavabo açıcı, leke çıkarıcı, deterjan ve benzeri kimyasal maddelerin kullanılmasıdır.** Damarda %50 ya da daha fazla oranda bir tıkanma olursa, fibröz plak kan akımına karşı bir direnç meydana getirir ve kalp kasının beslenme yetmezliği ortaya çıkar. Damarlarda tıkanma ve dokularda beslenme yetersizliği devam ettikçe kalp dokularında zayıflama ve incelme meydana gelir. Tok karnına ağır çalışma, aşırı antreman ve ağır egzersizleri nefes kontrolü ile yapmanın veya tok karnına nefes kontrolüyle Kur'ân-ı Kerim okumanın etkisiyle, plak içinde veya dokularda kanama ya da anevrizma (damar şişmesi), sonra da enfarktüs gelişebilir.

"Toksik hepatit" bölümünde anlatıldığı gibi **atıkların karaciğerde toplanması** ve **toksik hepatit oluşması** kanın yeterli derecede temizlenemez hale gelmesine sebep olur. ("Toksik Hepatit" bölümüne bakınız.) Kirli, kolesterollü kan kalbe gelerek, kalp damarlarını tıkar, kalp kasını sertleştirir ve zayıflatır. **Kozmetik, deterjan ve çamaşır suyu gibi kimyasal maddelerle harap edilen akciğerlere** kan pompalamada zorlanan kalp kası zayıflayarak ve genişleyerek kalp yetmezliğine de yol açılır.

Tedavi

Kalp hastalıklarının tedavisi de, diğer hastalıklarda olduğu gibi, yemekleri azaltmakla ve beslenmeyi düzeltmekle başlar. Sonra da zeytinyağı ha-

riç tüm yağlardan vazgeçmek, bağırsakları çalıştırarak tedavi etmek, karaciğeri, böbrekleri, kanı ve damarları temizlemek; haftada 3-4 kez en az yarım saat tempolu yürüyüş ve ölçülü spor yapmak, oruç ile kilo vermek ve vücut ağırlığını kontrol altında tutmak gerekir.

Beslenme düzeni:

- **Sabah**, saat 7-8'de ballı sarımsaklı ilaç; acıkınca limon veya greyfurt suyu içilir.
- **2 saat sonrasından** başlayarak ikindiye kadar 2-3 bardak kırmızı pancar + havuç suyu veya kırmızı pancar + ıspanak suyu, ya da semizotu suyu içilir Bu arada 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Öğlen** (saat 13.00-14.00) salata veya yoğurt ile 1 çeşit yemek yenir. Yemekle beraber veya yemekten sonra 1- 3 diş sarımsak yutulur. Sarımsak yerine çiğ soğan da yenebilir.
- **Akşam** (saat 19.00-20.00) 1-3 diş sarımsak yutulur ve incir, hurma veya karpuz yenir (hurma karpuzla birlikte yenebilir).
- **Uykudan önce** 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 30 gr. limon suyu içilir. 321

4 hafta boyunca bu beslenme şekline devam edilir.

Mide ve ince bağırsakları kuvvetlendirmek ve kan dolaşımını canlandırmak için zencefil kullanılır:

- Taze zencefil, kabuğunu soymadan katı meyve sıkacağı ile sıkılır ve ilk iki hafta boyunca, her gün bir çorba kaşığı olmak üzere küçük yudumlarla içilir.

Bu 4 hafta boyunca her Pazartesi açlık yapılır.

- **Her Perşembe,** gün boyu limon suyu + su karışımı, kırmızı pancar + havuç suyu + ıspanak, semizotu suyu, kereviz yaprağı veya maydonoz suyu karışımıyla dönüşümlü olarak istenilen miktarda içilir, başka hiçbir şey yenmez.

Bu 4 hafta bittikten sonra 3 gün açlık yapılır ve 4. gün karaciğer temizlemesine geçilir.

Bir hafta sonra kireç temizlemesi, bir hafta sonra da böbrek temizlemesi yapılır.

Temizlemeler ortalama 8-9 hafta sürer. Bu süreçte her Pazartesi bir gün (36 saatlik) oruç tutulmalı, hiç bırakılmamalıdır. Her oruç gününde haca-

mat yaptırmalıdır. Şişmanlık problemi olanlar bu süre içerisinde yaklaşık 9-12 kilo verirler. İyice kilo vermeden kalp hastalıklarından kurtulmak ve korunmak çok zordur.

Hacamat Tedavisi:

1. Omuzlar, 2. Kürek kemikleri arası, 3. Kürek kemikleri altı, 4. Bel, 5. Tekrar kürek kemikleri arası, 6. Kafa, 7. Bel ve kuyruk sokumu, 8. Dizler, 9. Ayak bilekleri, 10. Tekrar kürek kemikleri arasına yapılır.

Tedavi ilkbahar veya sonbahara denk geliyorsa, hacamatlardan değil, sülük tedavisinden başlamak gerekir.

Sülük tedavisi:

1. Kürek kemikleri arasına, 2. İki göğüsün altına, 3. Makata, 4. Ayaklara 11'er tane sülük konur. Sülükler ilk 2 defa bir hafta arayla, sonra 2 hafta arayla konur. Sülüklerden sonra kanama 1-2 gün devam edebilir.

Bu tedavi titizlikle uygulanırsa 5. haftadan itibaren hasta çok iyi hissetmeye başlacaktır: Tıkanıklıklar açılır, kalpte kan dolaşımı düzelir, insan

kendini genç ve kuvvetli hisseder. Ancak hastanın, eski durumuna dönmemesi için, tedaviyi bırakmaması, sonuna kadar sürdürmesi gerekir.

Ballı sarımsaklı ilacın yapılışı:

- 10 tane limonun suyu + tahta havanda dövülmüş 10 baş sarmısak + 1 kilo halis bal karıştırılarak cam kavanoza konur. Ağzı 3 kat bezle kapatılır, karanlık ve serin bir yerde 7 gün bekletilir. 7 gün dolunca süzülür ve kapağı kapatılarak buzdolabına konur. Hazırlanan karışımdan günde bir defa olmak üzere 4 çay kaşığı yutulur. Karışımın miktarı mutlaka 4 çay kaşığı şeklindedir. Her defasında ağza 1 çay kaşığı karışım alınır, hemen yutulmayarak, ağızda dolandıra dolandıra eritilir. İlacın mutlaka bu şekilde tüketilmesi önemlidir, çünkü ilacın ağızda dağılmasıyla mideye değil, ağız damarlarına gitmesi sağlanmış olur. Bu ilaç bitene kadar, açlık günleri hariç her gün aynı saatte aç karına içilir. Kalp damarlarını, beyin damarlarını ve diğer damarları temizleyerek açan ve kalbi kuvvetlendiren mükemmel bir ilaçtır. Senede bir defa sağlıklı olanların sağlığını koruması, hastaların ise iyileşmesi için kullanılmalıdır.

Devamlı kullanılan ilaçlar:

- Kalbi kuvvetlendiren karanfil iki şekilde kullanılabilir: Günde 3-5 tane

karanfil iyice çiğneyerek yutulur. Veya bir çorba kaşığı karanfil bir su bardağı dolusu soğuk suya eklenir, kısık ateşte kaynayana kadar ısıtılır, 8-10 saat demlendikten sonra süzülür. Her gün bir yudum alınır ağızda dolandıra dolandıra eritilir ve yutulur.

- Damar tıkanıklıklarını açıcı olan tarçın aynı miktarda nane ile karıştırılarak demlenir ve her gün birer çay bardağı içilir. 1-2 hafta devam edilir. Sonra ballı sarımsaklı ilaç kullanılır.
- Kanı sulandırma, kalp kaslarını güçlendirme ve kalp damarlarını temizleme gibi yararları olan limon, greyfurt, nar, elma veya bu meyvelerin özsuları ile çilek, karpuz, nane ve reyhan kullanılır.
- Taze sıkılmış oğulotu suyunu yudumlamak, oğulotu çayı içmek, taze oğulotunu ezerek, kuru oğulotunu ıslatarak yemek, ezilmiş kuru oğulotunu suyla yutmak kalbi kuvvetlendirir, kalp çarpıntısı ve nefes darlığını giderir.
- Her tür kalp rahatsızlığında kullanabilen en önemli bitkilerden biri de alıçtır. 1 tatlı kaşığı ezilmiş yaprak-çiçek tozunu hergün suyla yutmak veya 1 tatlı kaşığı yaprak-çiçek karışımını 1 bardak kaynar suyla demleyerek içmek ve alıç meyvesini her gün bir avuç yemek, ve 1-2 yıl boyunca hiç ara vermeden kullanmak, çok iyi sonuç verir.

Bunları kullanmakla beraber 7 defa 3 günlük açlık yapılır. Kalp krizi geçirenler ise 3 günlük açlıklardan sonra mutlaka 3 aylık aralarla 2-3 defa 10 günlük açlık yapmalıdırlar.

Önemli noktalar:

- Bir öğünde 200-250 gr.'dan fazla yememek gerekir. Yemeğin miktarı fazlalaşınca, kalbin işi de ağırlaşır ve bu miktarı hazmedebilmek için 2-4 kat güç harcar.
- Yemek olarak çiğ meyve, bilhassa üzüm, incir, elma, limon, greyfurt ve çiğ sebze, özellikle yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı pancar, havuç, brokoli, kabak, semizotu, karpuz, bal, az miktarda badem, ceviz, sebze yemekleri, öğütülmemiş yulaf ve arpa suyu, pirinç, haftada 1-3 defa kan grubuna uygun et, 2-3 defa balık, bir-iki defa taze yumurta, sızma zeytinyağı, ceviz yağı ekmekle yenebilir. Patates ara sıra fırında kabuklarıyla pişirilerek yenebilir. Tuz olarak, sadece kaya tuzu günde 1,5-2 gr. kullanılabilir. Süt ürünlerinden en iyisi yoğurttur. Kan grubu

"A", "B" ve "AB" olanlar yoğurdu her gün, beyaz tuzsuz peyniri ise haftada 3-4 defa yiyebilirler. Kan grubu "O" olanlar ise sadece haftada 1-3 defa yoğurt ya da kefir yiyebilirler.

- Kabızlık ve gazdan sakınmak gerekir. Çünkü şişen ve ağırlaşan bağırsaklar diyaframı hareketsiz bırakır, nefes alıp verme ağırlaşır, bunun sonunda diyafram akciğerlerle birlikte kalbi sıkıştırır.
- Ağır yük kaldırmamak, yüksek merdivenlerden ve yokuşlardan kaçınmak gerekir. Bu gibi hareketler kalp atışlarını hızlandırır, bunun sonucunda ise hayat kısalır. Çünkü bütün canlıların kalp atışları sayılıdır.
- Konserveler ve her tür hazır yiyecek, hazır meyve suları ve her tür hazır içecek, iyotlu rafine olunmuş tuz, yapay tuz, İtalyan buğdayı (tip 405-550) ve ürünleri, margarin, rafine edilmiş sıvı yağlar hiç kullanılmamalıdır. Mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Siyah çay, kahve, çikolata kullanılmamalı ve sigara içilmemelidir.
- Parfüm, deodorant, vücut bakım ürünleri, deterjan, çamaşır suyu ve benzeri maddeler kullanılmamalıdır.

Not: Doğuştan kalp hastası olanlar için de, açlık yapmak, beslenmeyi düzene sokmak ve zararlılardan kaçınmak gerekir. Bu tedbirleri alan bir kimsenin kalp kapakçığını ve damarları değiştirme, kalp nakli, kök hücre kullanma gibi dünya ve ahiret için tehlikeli hiçbir işleme ihtiyacı kalmayacaktır. Bu doğal tedavi metodları Allah-ü Teala'nın emaneti olan bedenimizi ve canımızı korur.

Tümör ve Kanser

"İç illetinden ölen şehittir"
Hadis-i Şerif

Bilimsel araştırmalara göre, her insanın bedeninde devamlı olarak kötü huylu hücreler oluşmaktadır. Fakat bedenin savunma sistemi, henüz gelişme başlangıcındaki bu hücreleri yakalar ve yok eder. Bağışıklık sisteminin herhangi bir sebeple zayıflamasıyla kanser hücreleri gelişmeye ve çoğalma-

ya başlar. Bağışıklık sisteminin zayıflamasının çeşitli sebepleri vardır. Fakat, kanserli hücrelerin çoğalması ve tümör oluşmasındaki en önemli sebep, "Hastalıkların Başlangıcı ve Seyri" bölümünde anlatılan sebeptir.

Önce bağışıklık sisteminin dengesinin nasıl bozulduğunu görelim:

Hazmedilemediği için çürüyen yemeklerin kalıntıları bağırsaklara inerek bağırsakları zehirler ve kana karışır. Bağışıklık sistemi bu duruma kanda lökositleri çoğaltarak cevap verir. Devamlı zararlı yemek yendiği sürece toksinler ve atıklar çoğalmaya, bağışıklık sistemi de daha şiddetli tepki vermeye başlar: Toksinleri atabilmek ve kanı temizleyebilmek için ateşi yükseltir ve bademcikleri şişirir. Ateşlenmeyle ısınan kan toksinleri deriden ter yoluyla, lökositler ise eriterek, bademcik iltihabı ile dışarı atar. Fakat insan ateş düşürücü ilaçlar ve antibiyotikler kullanırsa bağışıklık sisteminin tepkisini etkisiz hale getirir; atılması engellenen toksin ve atıklar ise vücutta çoğalır. Bu şekilde her zararlı yemek ve bağışıklık sisteminin her tepkisine ilaçlarla karşılık vermek bağışıklık sistemini sarsa sarsa felakete götürür. Beslenme alışkanlığı düzeltilmedikçe bu durum defalarca tekrarlanır.

Neticede, ikinci bir hata yapılarak savunma sisteminin ön saflardaki askerleri olan bademcikler vazife başında iken ameliyatla aldırılır. Bu durumda bademciklerin hizmetinden mahrum kalan bağışıklık sistemi şaşırır, dengesini kaybetmeye başlar. Yanlış beslenme, bu noktadan sonra da düzeltilmezse apandist şişerek iltihaplanır. Vücutta tümör oluşum sürecini başlatan üçüncü hata da yapılarak, apandist ameliyatla aldırılırsa savunma sistemine üçüncü büyük darbe de vurulmuş olur. Çünkü görevi bağırsaklar için gerekli olan mikropları üretmek, bu mikroplar ile tümör hücrelerini sıkı sıkıya kontrol etmek ve sağlıklı hücreleri korumak olan apandist, bağışıklık sistemi için hayati önem taşımaktadır.

Peygamberimiz (s.a.v.): **"Devamlı sığır ve dana eti yemek abraşlık (sedef), alaca (vitiligo), fil hastalığı, cüzzam (lepra) ve daha bir çok hastalık meydana getirir"** buyurmuştur ki bu hastalıklar en hafifinden en ağırına kadar aynı kökten gelen hastalıklardır. Eski tabipler cüzzamı bütün vücudun kanseri olarak görürdü. ("Yiyecekler" bölümü "Et" konusuna bakınız.)

Kırmızı et, midesi az asit üreten insanların (kan grubu "A") midesinde hazmadilemez, yalnızca çürür. Çürümüş et kalıntıları kılcal damarları tıkar, organlarda ve deri altında depolanır. Depolanan bu atıklar, tıkalı damarlara kan gelemediği ve lökositler ile çürütülüp dışarı atılamadığı için, aynen büyük çöplüklerde olduğu gibi, içten içe yavaş yavaş yanmaya başlar. De-

ri altındaki ve organlardaki atıkların yanması ile dokular bozulur, kuru egzama, sedef ve vitiligo için zemin oluşur. Atıklar çoğalınca ve yanması şiddetlenince tümörler, genetik mutasyonlar ve bunun neticesinde de kanser veya cüzzam ortaya çıkar. Çok kırmızı et yiyen "A grubu" taşıyıcılarında sedef, vitiligo ve kanser sık görülür.

Nobel ödüllü Alman araştırmacı Otto Warburg yıllar önce, 1931'de kanser oluşumundaki aynı mekanizmaya işaret etmiştir; kanser hücrelerinin sağlıklı hücrelerden farklı bir metabolizmasının olduğunu ve şekerin kanserli hücreleri beslediğini yaptığı deneylerle göstermiştir. Aşırı şekerli gıdaları tüketmek büyüme faktörü (IGF-1) düzeyini artırır.

İnsanlarda hastalıkların tedavisinde kullanılan veya süt üretimini artırmak için ineklere verilen büyüme hormonu da vücuttaki büyüme faktörü IGF-1'i arttırır.

Büyüme faktörü (IGF-1) hemen hemen bütün dokularda hücre üremesini kontrolsüz bir şekilde artırarak kansere neden olabilir. Diğer kanser sebepleri için "Katkı Maddeleri", "İlaçlar" ve "GMO" bölümlerine bakınız.

Tümör oluşumu suyun akması gibi kesintisiz bir süreçtir. Yalnız bir noktada değil, vücudun pek çok yerinde aynı anda başlar va hata yaptıkça çoğalmaya devam eder. Ancak, bu tümörlerden belli büyüklüğe gelenler teşhis edilebilir. **Tümörler aslında bağışıklık sisteminin, atıklardan kurtulmanın son çaresi olarak oluşturduğu birer "enerji santrali"dir.** Bu santraller vücudu fazlalık ve atık maddelerden arındırmak için onları yakıt olarak kullanır. Teşhis edilen bir tümör ameliyatla alınınca, yakıt mecburen başka bir tümöre yönlendirilir, yani oradaki tümör veya tümörler büyümeye başlar. Kemoterapi yapılınca bağışıklık sistemi çöktüğünden tümör oluşum süreci bir müddet için durur. Bağışıklık sistemi kendini toparlayıp canlanmaya başlayınca tümör oluşumu daha büyük bir hızla artmaya başlar. Böyle olması doğaldır çünkü kemoterapi ile verilen ve bütün hücreleri dolduran "böcek ilacı" "enerji santralleri" için bitmez tükenmez bir yakıt kaynağıdır!

Bu sebeple bir tümöre cerrahi müdahale yapmak fayda sağlamaz, tam tersine büyük zarar verebilir. Büyük tümörler ancak vücutta tümör oluşum süreci durdurulduktan sonra alınabilir.

Tecrübemize göre, herhangi bir organında herhangi bir tip tümör oluşan hastaların hemen hemen hepsinin geçmişinde çok antibiyotik kullanma, bademcik ve/veya apandist ameliyatı vardır.

"Kanser" teşhisinde çok sık hata yapılmaktadır. Çünkü kanser teşhisi konulup da, bu kitapta anlatılan tedavileri uygulayanların %90 hatta %95'i iyileşmektedir. Gerçek kanserde ise tedavi yoktur. Ancak konulan **teşhis doğru ya da yalnış olsun farketmez, kanser tedavisi görerek kemoterapi verilenlerin tamamı kansere adaydır.**

Kanser ve Tümör Başlangıcında Tedavi

Tümör oluşumunu durdurmak için:

7 gün boyunca her sabah arka arkaya 3-4 defa limon veya greyfurt suyu içilir. Gün boyu acıktıkça, ısırganotu, hindiba, yabani semizotu gibi her tür yeşil yapraklı sebzenin suyu sıkılarak istenen miktarda içilir. Her akşam 50 gr. sarımsaklı zeytinyağı + 50 gr. limon suyu karışımı içilir. Her sabah yarım kahve kaşığı öğütülüp elenmiş pelinotu, öğlen 1 çorba kaşığı ceviz suyu 1 bardak su ile, her akşam 1 çay kaşığı öğütülmüş karanfil, suyla yutulur. 7 gün tamamlanır tamamlanmaz 3 gün açlık yaptıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılmalıdır. ("Karaciğer Temizlemesi, 1. Gün" bölümüne bakınız.) Karaciğer temizlemesi yapıldıktan bir hafta sonra 7 günlük aralarla, toplam 7 defa 3 günlük açlık, 4. ve 7. açlıktan sonra karaciğer temizlemesi yapılır. Açlıklar arasında, ikinci günden itibaren bir sonraki açlığa kadar pelinotu, ceviz suyu ve karanfil kullanmaya devam edilir. Bu 70 günlük süreçten 10 gün sonra bir defa 10 günlük açlık yapılır. Sonra da 3 ay boyunca, hicrî ayların 13, 14, 15. günleri 3 günlük açlığa devam edilir ve 3 ayın sonunda tekrar 10 günlük oruç yapılır. 3 günlük açlıklarla birlikte hacamat taramasına başlanır. Hacamatlar bittikten 2-3 hafta sonra sülük tedavisine geçilir ancak sülük tedavisinin, hastanın kan durumuna ve kanserin lokalizasyonuna göre özel bir şekilde yapılması gerekir.

Bundan sonra sonucu görmek için doktor kontrolüne gidilebilir.

Bu tedaviyle tümör hücreleri değişmeye başlar. Buna bağlı olarak tümör kütlesi küçülmüş, büyümüş veya gelişmesinde hiçbir değişiklik olmamış olabilir. Bu neticelerden aşla korkmamalıdır, çünkü açlıklara başlandığı andan itibaren tümörün zararlı etkisi durmuştur.

Bazı durumlarda hasta 10 günlük açlıkları, 3 aylık aralarla 3-5 defa yapmaya mecbur kalır. Bu 3 aylık aralarda haftada bir 36 saatlik açlıklara da devam edilir. Kanser tedavisinde pelinotu, karanfil ve ceviz suyunun özel bir yeri vardır, mutlaka kullanmak gerekir. ("Parazitler" bölümüne bakınız.)

Ceviz suyunun hazırlanışı: Yarım litrelik cam kavanoza mayısta toplanan taze cevizler biraz ezilerek konur, üzerini kapatacak kadar kayanatılıp soğutulmuş su doldurulur. Buzdolabında 7 gün beklettikten sonra süzülür. Suyun rengi açık kahverengi-yeşil arası olmalıdır.

Açlık günleri dışındaki beslenme şekli ve ilaçlar:

- **Sabah,** 30 gr. sarımsaklı zeytinyağı veya 10 gr. çörekotu yağı içilir.
- **Sabahtan öğleye kadar,** hiçbir şey yenmeden, 2-4 bardak, suyla karıştırılmış sebze suyu içilir. Kansere karşı tavsiye edilen sebzelerden hangisinin mevsimi ise o kullanılır.
- **Öğlen,** istenilen çiğ meyve veya salata yenebilir veya istenildiği kadar meyve suyu içilebilir.
- **İkindide,** yemek yenebilir.
- **Akşam** yeşil çay, çam filizi ya da biberiye çayı bal ile içilebilir.

Veya

- 1-2 çorba kaşığı çimlenmiş buğday yenir, istenirse bal eklenebilir. Çimlenmiş buğdayı yemeden önce yıkamayı unutmamalıdır.

Ağır kanser hastası olanlar yemek yememeli, çiğ sebze ve meyve yemelidir. Bağırsak kanseri olanlar ise meyve dahi yemeden, yalnız meyve-sebze suları içmelidirler.

Aşağıdaki bitkilerden her biri mükemmel birer gıda olmakla beraber, aynı zamanda kansere karşı birer ilaçtır: Zencefil, sarımsak, soğan, havuç, kırmızı pancar, çiğ ıspanak, semizotu, roka, maydanoz, beyaz lahana, brokoli, kabak, yeşil çay, çam filizi, huş ağacı filizi ve biberiye.

- Çimlenmiş doğal buğday veya arpayı yılın herhangi bir ayında sadece 40 gün boyunca tüketmek yeterlidir. Ancak, maksimum fayda sağlamak için en iyi zaman, buğday ve arpa ekim zamanı, yani Şubat-Nisan aylarıdır.
- Kırmızı pancar suyuna 50 gramdan başlanıp günlük 200-400 grama kadar yükseltilir. Kırmızı pancar suyu ilk günlerde baş dönmesi ve mide bulantısı yapabilir. Alışmak için havuç suyu ile karıştırarak içmek gerekir. Alışınca, 100 gr. kırmızı pancar suyu + 50 gr. su ile karıştırılarak, günde 4 defa içilir. Bu karışıma 50 gr. soğan suyu eklemek daha da etkili olur. Her türlü tümör ve kansere iyi gelir.
- Havuç suyu, mide ve bağırsak kanserine ve tüm tümörlere karşı kulla-

nılır. Çünkü kanser, genellikle bağırsakların hasta olması nedeniyle oluşur, yani bağırsakları hasta olmayan kansere yakalanmaz. Havuç suyu her tür kansere, özellikle cilt, göz, beyin ve akciğer kanserine karşı mucizevi bir ilaçtır. Kanser hastasının 10 günlük açlıklar arasında, haftanın 2-4 gününü sadece havuç suyu ile geçirmesi çok faydalıdır. Karaciğer temizlemesinden sonra, 21, 30 veya 40 gün sadece havuç suyu içenler, günde 1 çorba kaşığı taze öğütülmüş çörekotunu 50-60 gr. hakiki bal karıştırarak yiyenler ve sonrasında 10 gün aç kalanlar, ardından sadece çiğ sebze, meyve yiyenler kısa zamanda mükemmel bir sağlığa kavuşabilirler. Havuç suyu günde 400 gr.'dan 1,5 litreye kadar içilebilir. Havuç suyuna, günde 200-250 gr. soğan suyu eklemek daha etkilidir. Bütün sebzeler gibi havuç da kabuklarıyla sıkılmalıdır.

- Günde bir defa 1 tatlı kaşığı biberiye veya 1 tatlı kaşığı çam filizi bir bardak sıcak suyla 30 dakika demlenerek içilir. Ömür boyu 2 haftalık aralarla 3 haftalık kürler halinde kullanılabilir.

- Isırganotu her şekilde uzun süre kullanılır: Çayı demlenir, yemeğin üzerine serpilir, taze yapraklarından salata veya yemek yapılır, tazesi sıkılarak suyu içilir. Soğan suyu ile karıştırılırsa daha da etkili olur. Isırgan otu tohumu doğal balla karıştırılarak her akşam 1 çorba kaşığı yutulur.

- Aynısafa, ısırganotu, civanperçemi ve mayıs papatyası eşit miktarlarda karıştırılır. Bu karışımdan 3 çorba kaşığı, 1-1,5 litre suyla 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Sonra gün boyu yudum-yudum içilir. 10 günlük kürler halinde birer ay ara ile 3-4 defa tekrarlanır.

Veya

- Sığırkuyruğu kökü, mor süsen kökü, hindiba kökü eşit miktarlarda karıştırılıp ince ince kıyılır. 1 tatlı kaşığı karışım 1 bardak suyla 10 dakika kısık ateşte kaynatılır ve süzülüp içilir. 30-40 gün devam edilir. Karaciğeri, kanı ve tüm dokuları temizleyen ve kuvvetlendiren bir ilaçtır.

Veya

- 3 tane acı kavun yaprağı biraz balla yenir veya 4 acı kavun yaprağı saplarıyla birlikte bir bardak suda kısık ateşte 3 dakika kaynatılır, soğuyunca biraz bal ile tatlandırılarak içilir, yaprakları yenir. İki günde

bir yaprak sayısı artırılarak 7-10 yaprağa kadar çıkılır. Toplam 4 hafta kullanılır. Bir ay arayla 3 defa tekrarlanır. Bu işlem her yıl yapılabilir ancak kan grubu "O" ve "B" olanlar 7, kan grubu "A" ve "AB" olanlar 10 yapraktan fazla kullanmamalıdır.

Acı kavun zararlı maddeleri derinlerden çekip toplar, ishal ve kusma ile dışarı atar.

Dış tümörlere aşağıdaki sargılardan biri kullanılabilir:

- Isırganotu tohumu taze öğütülür ve zencefil suyu ile ıslatılır;
- Isırganotu yakılır, külü yeni öğütülmüş ısırgan tohumu ile karıştırılır;
- Isırganotu yakılır, külü eritilmiş kaya tuzu ile yoğrulur;
- Taze ezilmiş yabani semizotu, sinirliot, ısırganotu, taze asma filizi ve yaprağı, orman sarmaşığı, acı kavun yaprağı veya zakkum yaprağı yağlı kağıt üzerine yerleştirilir ve tümörlere sarılır. Gazlı bez ile sabitleştirilip 6-7 saat bekletilir.

Aynı ilaçlar kanser yaralarına da kullanılabilir. Sadece yağlı kağıt yerine gazlı bezle kapatılır.

Burada verilen tedaviyi uygulayan hasta yemek olarak, yalnızca yukarıda belirtilen ve kansere şifa olan çiğ sebzeleri yemelidir. Meyve, karpuz, bal, yukarıda adı geçen çaylar, çimlenmiş buğday, ballı arpa suyu, günde 20-30 gramdan fazla olmamak şartıyla ceviz ve kavrulmamış badem tüketmeli ve başka hiçbir şey yememelidir. Ancak canı çok çekerse, haftada 1-2 defa olmak üzere salatayla birlikte 100-150 gr. kadar haşlanmış ya da fırında pişirilmiş et veya balık yiyebilir.

Bu durumdaki hastalar için buğday unundan yapılmış ekmek ve unlu mamuller, margarin ve rafine edilmiş sıvı yağlar, kızartmalar, dondurma, kahve, siyah çay, ambalajlı yiyecek ve içecekler kesinlikle yasaktır.

Tercihe ve mevsime göre içilebilecek sebze suyu karışımları:

- 200 gr. semizotu suyu + 30 gr. maydonoz suyu + su karışımı.
- Eşit miktarlarda beyaz lahana ve havuç suyu + 30 gr. kereviz yaprağı veya maydanoz suyu + su karışımı.
- Eşit miktarlarda brokoli ve havuç suyu + 30 gr. maydanoz suyu + su karışımı.

- Eşit miktarlarda havuç ve kırmızı pancar suyu + 30 gr. salatalık veya maydanoz suyu + su karışımı. (Özellikle prostat, karaciğer, yumurtalık kanserine karşı).
- Eşit miktarlarda ıspanak ve havuç suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + su karışımı.
- Havuç suyu+ elma suyu + su karışımı.

İlkbaharda:

- 100 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. hindiba suyu + 50-100 gr. su karışımı.
- 100-150 gr. yoğurt suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. hindiba veya maydanoz suyu + su karışımı.
- 50 gr. soğan suyu + 100 gr. ortasındakı sert kısımla birlikte sıkılmış lahana suyu veya ısırganotu suyu + 50-100 gr. su karışımı.
- 100 gr. yabani semizotu suyu + 50 gr. ısırganotu suyu + 50 gr. su karışımı.

Yalnızca iyi huylu büyük tümörler, büyük kistler ve büyümüş yağ bezelerinin ameliyatla alınması onaylanabilir. Eğer ameliyata karar verilirse, ameliyattan önce bağırsak tedavisi ve karaciğer temizlemesi yapılır. Bunlardan sonra, 3 günlük açlıklar 7 defa yapılır. Bu tedavi süresince, tümör keskin bir sınır oluşturur, kolayca alınabilir hale gelir ve böylece ameliyatta, tümör ve kistlerle beraber bulunduğu organın alınmasına gerek kalmaz.

Güler E., yaş 35, İstanbul, ev hanımı

Ben Doktor Aydın Salih'e hiç kesilmeyen baş ağrılarım için gitmiştim. Bana yumurtalıklarımda kist, rahmimde miyomlar olduğunu söyledi. Tedaviye başladım. Bir müddet süren tedavilerden sonra kadın doktoruna gittim. Aydın Hanım'ın söylediği gibi, rahimimde miyomlar ve yumurtalıklarımda kistler olduğunu, bağırsağa kadar ilerlediğini ve bunun ilaçla tedavisinin mümkün olmadığını, ameliyat olmam gerektiğini söyledi. Bu durumu Aydın Hanım'la görüştüğümde, tedavi sonucunda bütün miyom ve kistlerin bir araya toplanacağını ve o zaman ameliyat olabileceğimi, ama rahim ve yumurtalıklarımı kesinlikle aldırmamamı söyledi. Ben ameliyat olmak

istemiyordum, fakat 3 ay Aydın Hanım'ın tedavisini uyguladıktan sonra, ailemin ısrarı üzerine ameliyat olmak durumunda kaldım. Ameliyattan önce 3 gün hastanede kaldım ve bu 3 gün boyunca açlık yaptım. Ameliyattan sonra doktorlarımın hayret edip "müjde" dediklerini duydum. Çünkü ameliyattaki duruma göre rahim ya da yumurtalıkları alabileceklerini söylemişlerdi. Oysa ki küçük miyomlar kendiliğinden düşmüş, portakal gibi olan iki kisti de kendileri temizlemişler. Böylece rahim ve yumurtalıklarımı almadılar. Devamlı olan baş ağrılarım Allah'a hamd olsun şimdi yok. Ameliyattan bu yana 2 sene geçti. Kadın-doğum doktoruna gittim. Hiç ameliyat geçirmemiş gibi olduğumu söyledi. Doktor Aydın Hanım'ın tavsiyelerine dikkat etmeğe devam ediyorum. Allah ondan razı olsun.

Mustafa A. İstanbul, işadamı

Hastalığım 1997 senesinde ortaya çıktı. Rahatsızlığımdan dolayı doktora gitmiştik. Çünkü elimde, burnumda ve şakaklarımda büyüme olmuştu. Çektirdiğimiz MR sonucu hastalığımın hipofiz adenoması olduğunu öğrendik. O günler çok zordu. Hastalığı öğrendikten sonra en az 5 profesöre gittik. Hepsi de hemen ameliyat olmam gerektiğini yoksa hastalık neticesinde körlük ya da yüksek derecede şeker hastası olacağımı, cinsel hayatımın olamayacağını söylediler. Hatta Amerika'da çalışmış bir profesör oradaki hastaları anlattı. Ben "peki ameliyat olursam kurtulur muyum" dediğimde bir örnek anlatıp hastanın ameliyat olduğunu ama kısa bir süre sonra öldüğünü söyledi. En acı günümdü sanırım, o günleri hatırlamak bile istemiyorum. Ölüm Allah'tan tabi ama, doktor doktor çare arayıp çıkar yol olmayınca ya da öyle sandığınız gün Mevlam bir kapı açıyor. Biz de Dr. Aydın Hanım'la tanıştık tam o günlerde. Yaptığımız tedavilerle çok şükür bu güne kadar geldik. Ama sağlıklı geldik. Şimdi de her sabah limon suyu, günde 1 bazen 2 öğün yemekle, zaman zaman 3 günlük açlıkları yaparak devam ediyoruz.

7.5.2008

Yemek Borusu ve Mide Kanseri

Mide kanserinde ilk 3 hafta uygulanacak tedavi:

- Eşit miktarlarda ısırganotu ve aynısafa incecık kıyılarak karıştırılır. 1 bardak sıcak suya 1 tatlı kaşığı bitki karışımı koyup 15 dakika demledikten sonra süzülür ve 3 hafta boyunca günde 3-4 bardak yudum yudum içilir.
- Dış tümörler için kullanılan sargılardan biri boğaza veya mideye sarılıp 4-5 saat bekletilir.
- 30-50 gr. sinirliot, hindiba, semizotu, ıspanak, kuzukulağı, pazı veya kuru soğan suyu + 150 gr. taze ısırganotu suyu + 30-50 gr. su günde 7-9 defa içilir.

Bu 3 hafta başka hiçbir şey yenmez, 3 hafta sonra kanser tedavisine başlanır.

Lösemi

Lösemi her yaşta, ancak en sık çocukluk çağında 2-5 yaşlarında görülür.

İlk gözlenen belirtiler ıştahsızlık, kansızlık, zayıflama, ateş, bacaklarda kemik ağrıları, kırmızı noktalar veya morarmalar halinde kendini gösteren cilt altı kanamaları, burun ve dişeti kanamalarıdır.

Löseminin nedenleri:

Genetik yatkınlık (kan grubu "A" ve "AB" olanlar), bebek ve çocuklarda suni beslenme, radyasyon, tıbbi ilaçlar, vücut bakım ürünleri, saç boyaları, sinek-böcek ilaçları gibi kimyasal maddeler lösemiye neden olabilirler ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

Herhangi bir etkiyle, kanın esas yapım yeri olan kemik iliğindeki ana hücrelerde mutasyon meydana gelmektedir. Mutasyona uğrayan hücreler hızla yayılarak kemik iliği, dalak, karaciğer, lenf bezleri, beyin ve merkezi sinir sistemini tutmaktadır.

Hamilelik süresince kesilmeyen adet kanamaları, hamileliğin ilk ayında göğüsten akmaya başlayan süt, ceninin zayıf olduğunu ve düşme ihtimali olduğunu gösterir. Düşük tehdidi geçirip canlı doğan bebeklerde ve tekrarlayan düşüklerden sonra modern tedavi yöntemleriyle doğan çocuklarda da

lösemi riski vardır. Bu çocuklarda görülen lösemi, erken mutasyon ihtimali yüksek olduğu için, en ağır lösemi vakalarındandır.

Modern tıpta lösemi tedavisi

Tedavi, hastalara en az 6 çeşit birbirinden farklı kemoterapi ilacının, çok yüksek dozda 4-6 hafta içerisinde damardan ve ağızdan verilmesi ile başlar. Burada amaç, kötü huylu ana hücrelerin yok edilmesidir. Ancak kemoterapi ilaçları, yalnızca kötü hücreleri değil, vücudun sağlıklı hücrelerini de yok eder. Bu nedenle lösemi hastası çocuk halsizleşir, saçları dökülür, ağzında ve bağırsaklarında yaralar açılır. Vücudunu enfeksiyonlara karşı koruyan savunma hücreleri de ilaçlarla yok edildiğinden bağışıklık sistemi yıkılır, herhangi bir mikrop, en ufak bir hastalık etkeni dahi tüm vücuda yayılıp ağır ateşli enfeksiyonlara neden olur.

Bazı çocukların vücudu bu korkunç tedaviye karşı kendini savunur ve sonuna kadar direnir. Bu çocuklar tedavi gördüğü için değil, bu tedaviye rağmen iyileşir.

Uyarı: Kemoterapi ilaçları aslında bildiğiniz böcek ilaçlarıdır.

Tedavi

- **2 hafta boyunca** günde 4-5 defa 30-50 gr. sinirliot, hindiba, semizotu, ıspanak, kuzukulağı, pazı veya kuru soğan suyu + 150 gr. taze ısırganotu suyu + 30-50 gr. su içilir.
- **Hergün** 3-4 defa havuç suyu içilir. Günde bir defa 1 çorba kaşığı zencefil suyu yudumlanır. Her akşam 30-50 gr. zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir. Hiçbir şey yenmez.
- **2. haftanın sonunda** omurgaya acı kavun yağı ile kompres yapılır. ("Kas ve Kemik Hastalıkları" bölümüne bakınız.)
- 2 hafta sonra kanser tedavisine geçilir.

Göz Hastalıkları

Göz hastalıkları beyin, mide, ince bağırsak, karaciğer, safra kesesi ve böbrekle bağlantılıdır. Önce bu organların tedavisi yapılır. Beden sağlıklı olunca, gözler de iyileşir. Ayağın baş ve küçük parmağı hariç orta 3 parmaktaki sızlama göz rahatsızlığına işarettir.

Göze hazımsızlıktan daha kuvvetli bir düşman yoktur.

Tedavi:

Mide ve bağırsak tedavisinden başlanarak, sırayla karaciğer temizlemesi, beyin temizlemesi, kan temizlemesi, böbrek temizlemesi yapılır. Bu tedavi bütün göz hastaları için zaruridir.

Gözyaşı kanallarında kireçlenme ve tıkanma, göz ve göz kapağında akut veya kronik iltihaplanma, gözde batma, yanma, yaşarma, ışığa duyarlılık, göz yorgunluğu, damar tıkanması, görme gücünde azalma, göz tansiyonu, katarakt başlangıcı gibi rahatsızlıkları olanlar aşağıdaki ilaçları kullanır:

- Rezene, özellikle yabani rezene suyu göze damlatılır. Mucizevi bir şekilde gözü kuvvetlendirir.
- 1-2 tatlı kaşığı rezene veya anason tohumu havanda ezilir, 150 gr. kaynar suyla karıştırılır, 15 dakika demlendikten sonra süzülür ve soğuduktan sonra göz banyosu için kullanılır.
- Haftada 1-2 defa gözlere 1-3 damla defne yağı, zeytinyağı veya papatya yağı damlatmak, göz hastalıklarına iyi gelir ve gözü hastalıklardan korur.
- Gözlere günde 1-3 defa 1-3 damla limon suyu damlatılır. Buna 1-2 hafta devam edildiğinde gözü temizler, kireci çözer, göz tansiyonunu düşürür, gözü kuvvetlendirir. Limon suyu ömür boyu kullanılabilir.
- Alt göz kapaklarının içine 1 damla bal koymak, limon suyu damlatmaktan daha etkilidir ve gözlere çok iyi gelir.

Veya

- Maydanoz, papatya veya yeşil çay demlenerek gözlere pansuman yapılır; sonra birer damla bal veya taze limon suyu damlatılır.

Veya

- Soğan veya sarımsak suyuna aynı miktarda bal karıştırılarak gözlere sabah akşam 1-3 damla damlatılır.
- Her akşam şakaklara çörekotu yağı sürülür.
- Bu uygulamalar esnasında ayrıca günde 2-3 defa, havuç suyuna 7-10 damla çörekotu yağı katılarak içilir.

- Safran suyu içmek gözü kuvvetlendirir, kataraktan korur, damar tıkanıklıklarını açar. Safran suyu, 1 tutam safranı, 200 gr. su ile karıştırıp bir gün beklettikten sonra süzülerek hazırlanır.
- Karabaş otunu kaynatarak içmek, gözlere anne sütü veya yeni sağılmış inek sütü damlatmak, bakla ununu hamur yapıp göz kapakları üzerine koymak, buruna papatya veya enfiye çekmek, kulakların arkasından veya kafanın arkasından kan aldırmak göz tansiyonunu düşürür.
- Omuzlardan, kulakların arkasından, boyunda ense çukurunun biraz altından, kafadan, bel ve kuyruk sokumundan yapılan hacamat gözü temizler, kuvvetlendirir ve kan dolaşımını düzeltir.

Uyarı: Göz hastalıklarında tarama hacamata kürek kemikleri arasından başlamak gerekir.

Şakaklara sülük koymak yeni oluşmuş katarakta ve kaza sonucu yaralanan gözlere çok iyi gelir.

Uyarı: İlerlemiş ve sabitleşmiş katarakt, ilerlemiş glavkom ve göz kanseri hastalarına, göz ameliyatı geçirenlere, kemoterapi ve radyoterapi görenlere kafa hacamatı yapılmaz, yüzüne kupa kapatılmaz.

Gözler için zararlı olanlar:

Çok yemek, çok su içmek, tuz, doğal olmayan turşu, fazla ekşi yemek, soğan, sarımsak, siyah zeytin ve sirkeyi çok kullanmak, mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan bilhassa bakliyat türü yemekler yemek, yemekten hemen sonra uyumak, çok uyumak, aşırı cinsi münasebette bulunmak, sırt üstü uyumak, uykusuzluk, bağırarak ve şiddetli bir şekilde ağlamak, sık hamama gitmek, yüz ve boyuna sık kupa kapatmak, sık kan aldırmak, küçük harfli yazıları çok okumak.

Gözler için faydalı olanlar:

Az yemek, sessizce çok ağlamak, hapşırmak, gülümsemek, başı zeytinyağı ile yağlamak, buruna zeytinyağı, badem yağı, defne yağı damlatmak, arasıra kusmak, beyin, karaciğer, böbrek ve kan temizlemelerini yapmak, güzel ahlâklı olmak, temiz nehir veya denizde su altında gözleri açık tutmak, sabahleyin yükselen güneşe bakmak, sık sık fakat kısa sürelerle güneşe bakmak, rahat ve yeterli uyumak, yüksek yastıkta uyumak, saçları uzatmak, saçları sık taramak, hergün sürme kullanmak, gözleri sık sık rezene suyu ile yıkamak, beyaz mantarı kaynatarak suyunu içmek.

...ğ... ... ...a küçük harfli yazı okumak fayda-
lıdır.

Eskiden insanlar saat olmadığı için güneşe sık bakarlardı, bu sebepten göz problemı yaşamazlardı. Vücuttaki her organın onsekizbin alemde bir misali vardırolduğu gibi gözun misali güneştir.

Ağız Sağlığı

Her bir dişin dıbinde farklı organlarla bağlantılı ikişer tane akupunktur noktası (alıcı) bulunur. Yiyecek ve içeceklerdeki besin ve enerji çiğneme ile birbirinden ayrılır. Enerji bu akupunktur noktaları vasıtasıyla vücudun genel enerji akıntısına karışır. Ayrıca dişetleri yaklaşık 40 sinirle organlara bağlantılıdır. Dolayısıyla dişetlerinde başlayan bir hastalık bağlı olduğu organları etkilerken organlarda başlayan bir hastalık da bağlı olduğu dişetlerini etkiler. Örneğin, ön üst dişetlerinin kan dolaşımı beyin kan dolaşımıyla bağlantılıdır. Bu dişetlerinin durumu beynin durumunu gösterir. Dişetleri tedavi edilirken aynı zamanda beyindeki kan dolaşımı da düzeltilmiş olur. Öyleyse, ağız hastalıklarının bölgesel tedavisi muhakkak genel tedaviye başladıktan bir süre sonra yapılmalıdır.

En sık rastlanan ağız hastalıkları, dudaklarda ve dilde şişme, aft, uçuk ve dişeti iltihabıdır.

Dudaklarda ve dilde şişme hazımsızlık, mizaca uygun olmayan yiyecekler, vücudun herhangi bir yerindeki kurtlar, bağışıklık sisteminin zayıflaması, fakat en sık olarak da Aspirin gibi ilaçlar, Aspartam, Aspasvit, Aspamiks gibi tatlandırıcılar sebebiyle ortaya çıkar.

Çikolata, sakız, şekerleme, ketçap, soslar, gazozlar, diyet yiyecek ve içeceklerde ve ilaçlarda yoğun olarak tatlandırıcı kullanıldığı unutulmamalıdır.

Aft, etrafı kırmızı, küçük yaralara denir. Aftlar ağız içinde ortaya çıkar, sık sık tekrarlar, bulaşıcı değildir. Uzmanlar, aftları bağışıklık sistemi problemlerine, DNA değişimlerine ve DNA virüslerine bağlarlar. Aft, Behçet Hastalığı, Akdeniz Ateşi ve Bağırsak hastalıklarının belirtisi olabilir. Aromalar, katkılı yiyecekler, sentetik enzimler, sentetik hormonlar, antiromatizmal ve antidepresan gibi ilaçlar afta yol açan nedenler arasında yer alabilmektedir. ("DNA'daki Değişimler" bölümüne bakınız)

Uçuk, dudakta, burun altında ve cinsel organların çevresinde oluşan içi

vücutta inaktif olarak sürekli kalır, iç ve dış etkenlerle aktivite edildiğinde uçuk tekrarlanır. Herpes-simplex virüsü açlık ve Kuran-ı Kerim okumayla dışarı atılır.

Dişeti iltihabı (Periodontitis), dişleri saran kemiklerin ve dişeti dokularının iltihabıdır. İltihaplı dişeti kırmızı veya mor görünümdedir, fırçalarken kanar. Doğum kontrol hapları ve diğer sentetik hormonlar, kalp ilaçları, antibiyotikler ve anti-depresanlar gibi bağışıklık sistemini menfi etkileyen ilaçlar, katkılı yiyecekler, beslenme bozukluğu ve hazımsızlık dişeti iltihabına neden olabilir.

Dişeti iltihabı sadece dişetini değil, kemik dokuyu da etkileyebilir. Dişeti iltihabının başlangıçtaki belirtileri, ağız kokusu, kırmızı-kabarık dişetleri, fırçalama sırasında kanama ve ağız tadının bozulmasıdır. İlerlemiş durumlarda kemik erimesi görülür, dişetleri çekilir, diş kökleri ortaya çıkar ve dişler sallanır. Bazan sallanan bir **dişi çekmek** zorunlu hale gelebilir. Diş zorunlu olarak çekildiğinde, çekilen dişin yerine tampon koymak doğru değildir. Tam tersine kanı durdurmamak ve akmasını sağlamak gerekir. Tampon, diş kökünün etrafında biriken iltihaplı kanın dışarı atılmasını engeller, dışarı atılamayan iltihaplı birikinti dişetlerinin ve dişleri saran kemiklerin iltihaplanmasına sebep olur ve bu durum yıllarca devam edebilir. **Dişleri saran kemiklerin iltihaplanması** diğer kemiklerin de iltihaplanmasına (osteomiyelit) yol açar. İlginç olan şudur ki, dişleri saran kemiklerdeki iltihap temizlendikçe vücudun herhangi bir yerinde görülen osteomiyelit de geçer.

Dişeti ameliyatından, **inplant** yapıldıktan ve **dişeti traşı**ndan sonra vücudun enerji akımları birbirine karışır, dişlerin dibindeki akupunktur alıcıları bozulur veya kaybolur. Bunlarla beraber mevcut hastalıklar derinleşir ve yenileri ortaya çıkar. Günümüzde dişetlerindeki iltihaplanma ve kanamayı durdurmak amacıyla, **kılcal damarlar lazerle dağlanmakta**dır. Kılcal damarlar lazerle kurutulduktan sonra üst dişetleriyle bağlantılı olan beyin ve alt dişetleriyle bağlantılı olan üreme organlarındaki kan ve enerji dolaşımı düzelmemek üzere bozulur. Ayrıca, lazerin DNA'yı etkilemesiyle genetik mutasyonlar ortaya çıkar. Aynı şekilde ileri teknolojiyle üretilen ve hemen hemen diş yapısıyla aynı özellikleri taşıyan **kemik tozu** gibi

malzemelerin dişlere veya dişetlerine uygulanması da öngörülemeyen sonuçlar doğurabilir.

Amalgam dolgular felç, alzheimer, parkinson, egzama, sedef, kısırlık ve böbrek hastalıklarına sebep olabilir. Çok sağlıklı bir genç kızın amalgam dolgu yaptırdıktan 1-2 hafta sonra boynunun aynı tarafında sedef oluştuğu ve adetten kesildiği bizzat görülmüştür.

Nanoteknoloji ürünü protezler ve **Nanokompozit dolgu** ise hiç bilinmeyen ve beklenmeyen tehlikeler doğurabilir. Bu tehlikelerden biri ağızda taşınan bir tür çip olmasından kaynaklanabilir. Bu çip vasıtasıyla hasta, merkezi bir bilgisayara otomatik olarak bağlanabilir ve böylece zihni tamamen kontrol altına alınabilir. Bu nedenle dişlerde oluşan çürükleri eski usulde temizletmek, dolgu veya kaplama yaptırmadan olduğu gibi bırakmak gerekir. ("Zihin Kontrolü" bölümüne bakınız.)

Ağız Hastalıklarında Bölgesel Tedavi

Tedaviye, yukarıda anlatılan ağız hastalıklarına sebep olan etkenlerden kaçınmakla başlanır. İkinci olarak ağızda bulunan amalgam ve nanokompozit dolgular çıkarılır. Bundan sonra:

- Her sabah ağza bir tutam yabani kekik alınır, biraz çiğnedikten sonra bütün ağız içi dokuları kuvvetlice emilir. Ağız içi dokularında toplanan toksinler tükürüğe karışır. Ağız iyice dolunca tükürülür.
- Her akşam 8 tane karanfil tükürükle ıslatılır, dişlerle biraz ezilir, dudaklarla dişetleri arasına dörder tane koyulur. Sabaha kadar bekletilir ve tükürülür. 1-2 hafta devam edilir.
- Her gün çene altı ile kulakların önlerine dönüşümlü olarak kupa çekilir, 3-5 dakika bekletilir. 2 hafta devam edilir, 3 ay ara verilerek tekrarlanır.
- 1 hafta sonra dişetlerine tuttuğu kadar sülük tutturulur.
- Yaralar kapanınca, misvak kullanmaya başlanır ve en az 40 gün devam edilir.
- Ağızda kaplamalar varsa, her abdestte dişetlerine masaj yapılır ve kabarık dişetlerinin kanaması sağlanır.
- Toplam 1 fındıkiçi büyüklüğündeki damla sakızı + propolis veya çam

sakızı karışımını 3-4 saat çiğnedikten sonra yutulur. 40-60 gün boyunca bu işleme devam etmek dişeti kanamasını ve dişeti iltihabını önler; hazmı düzeltir, bağırsakları çalıştırır.

- Sülük tedavisinden 3-5 gün sonra kafa hacamatı yapılır.
- Günde 2-3 defa dişler misvaklanır, her seferinde misvağın ucu kesilir. Ya da dişetlerine parmakla masaj yapılır.
- Diş temizliği ve hoş ağız kokusu için günde 5-7 tane kakule veya karanfil çiğnenir ve yutulur.

İçerdiği kimyasallardan dolayı diş macunu kullanmak tavsiye edilmez. Bu tedaviyi uuygulayanlar diş macununun temizleyici değil kirletici olduğunu anlarlar.

Kulak Hastalıkları

Orta kulak iltihabı için "Havale" ve "Kulak Ağrısı" bölümlerine bakınız.

Kulak çınlamasına

- Kulaklara 3'er damla soğan suyu veya taze sıkılmış ceviz yaprağı suyu damlatılır
- Kulakların arkasına çam sakızı veya soğan suyuyla ıslatılmış pamuk yapıştırılır
- Ökse otu çayı içilir;
- 10 gr. kaya tuzu, 50 gr. ılık suyla eritilir. Sonra bu tuzlu sudan gerekli miktar alınır ve aynı miktar bal ile karıştırılır. Sabah-akşam ılık olarak 7-8 damla kulaklara damlatılır. Ortakulak iltihabına, mantara ve kulak uğultusuna iyi gelir.

Kulakların ve kafanın arkasından kan aldırmak; kulakların arkasına sülük koymak; çene altı ve şakaklara kupa çekmek kulak iltihabını kurutur, uğultu ve çınlamayı giderir.

Kirle tıkanan kulaklara

- Bir parça pamuk fitil haline getirilir, bala batırılarak kulakların içine konur, 2-3 gün bekletilir. Sonra 16 ölçü karbonat + 3 ölçü İran safranı sirkede eritilir, biraz ılıtılarak günde iki defa 7'şer damla kulaklara damlatılır. 5-7 gün bu uygulamaya devam edilir. 5-7 gün sonra pompayla ılık su verip çekerek kulaklar temizlenir.

Saçlar, Kıllar ve Tırnaklar

Kıllar, saçlar, sakallar ve tırnaklar hayat boyunca büyür, cesetten ayrıldıktan sonra çürümez, ölümden sonra da bir müddet uzamaya devam eder.

Saçlar beynin genel durumunu gösterir. Beyni sağlıklı ve kuvvetli olanların saçları çocuklukta sarışın, ergenlikte kızılımsı, gençlikte kahverengi veya siyahtır. Düz veya kıvırcık değil, dalgalıdır, çok sık veya seyrek değil, orta sıklıktadır. Yaş ilerledikçe saçlar yavaş yavaş seyrekleşir ve beyazlaşır. Sağlıklı insanın saçı gençlikte de yaşlılıkta da çabuk uzar. Büyükler saç sefadan, tırnak cefadan büyür demiştir.

Saçlar, erkeklerde akıl ve enerji durumunu, kadınlarda ise kadınlık sıfatlarını, şefkat ve merhamet durumunu gösterir.

Saçların kimyasal terkibinde kadmiyum ve selenyum vardır.

Saçların durumu karaciğer, safra kesesi, kalp, akciğerler, yumurtalıklar, bağırsaklar, böbrekler ve idrar yolları ile bağlantılıdır. Karaciğer ve safra kesesi sağlıklı değilse, başın yan taraflarında saç dökülmesi başlar. Böbrek veya kalp zayıfsa, baş ortasındaki saçlar seyrekleşir ve zayıflar. Akciğerler hasta ise saçlar kuru ve cansız olur. Yumurtalıklar rahatsızsa, saç uçlarında kırılma ve çatallaşma meydana gelir.

Metabolizma atıkları saçlar ve tırnaklar vasıtasıyla dışarı atılır. Atıklar kan vasıtasıyla tırnaklara ve saç soğancıklarına daha sonra da saç tellerine gönderilir. Tırnaklardan da birçok hastalık teşhis edilebilir. Şeker hastalığında, hormon bozukluğunda, eklem, kemik, böbrek ve akciğer hastalıklarında, metabolizma bozukluklarında, kansızlıkta, tırnağın rengi, şekli, kalınlığı, inceliği, kırılması, çabuk veya yavaş büyümesi değişir. Kanı zehirli insanın tırnakları kalın, çizgili, mor, gri veya lekeli olur.

Bağırsaklardaki bozulma ve demir eksikliği tırnak diplerinden anlaşılır. Ruhî hastalıkların birçoğu tırnak kesmeyenlerde veya tırnak yiyenlerde olur.

Hem ellerdeki, hem ayaklardaki parmak ve tırnakların önemi büyüktür. Bedendeki enerji akımları her tırnağın iki yanında bulunan akupunktur noktalarından başlar. Mesela, elin serçe parmağındaki tırnağın dış tarafından kalbe, işaret parmağındaki tırnaktan kalın bağırsağa, baş parmak tırnağından akciğerlere, yüzük parmağı tırnağından ince bağırsağa giden enerji

hattı başlar. Orta parmak tırnağından ise tüm enerji hatlarını birleştiren enerji akıntısı başlar.

Her parmağın tırnağı onunla bağlantılı olan organın sağlık durumunu gösterir. **Parmaklar insanın manevi aleminin de aynasıdır**: Orta parmak din, yüzük parmağı ahlâk, serçe parmağı ise kalp durumunu bildirir. Örneğin, yüzük parmağı, parmak sahibinin ince bağırsağının sağlığı ile birlikte ahlâkı hakkında da bilgi verir. Demek ki, insanın ahlâkı yediği yemekle ve hazmı ile doğrudan bağlantılıdır.

Bir de parmakların manevi derecesi vardır. Bu nedenle Peygamber Efendimiz (s.a.v.) Ayşe-i Sıddıka'dan (r.a.) rivayet edilen hadisle şu tavsiyede bulunuyor: **"Ey Ayşe, sen tırnaklarını kestiğin zaman, orta parmağından başla, sonra serçe parmağına, sonra baş parmağına, sonra orta parmağın yanındaki parmağına, sonra şehadet parmağına geçerek kes, böyle kesmek zenginlik verir"**.

Elbette, bu tırnak kesme şekli sadece mal zenginliğiyle alakalı değildir, daha pek çok hikmeti olduğu muhakkaktır. Perşembe günü ikindiden sonra veya cuma günü abdestli olarak tırnak kesmek sünnettir: **"Bir kimse cuma günü tırnaklarını keserse, o kimsenin vücuduna şifa gelir, hastalıktan kurtulur"**. Hadis-i Şerif

Saç Dökülmesi

Sağlıklı insanda hergün yaklaşık 20 saç teli dökülür. Kan zehirli ise, zamanla saç soğancıklarını zehirleyerek kurutur ve aşırı saç dökülmesi meydana gelir.

Yeni dökülmeye başlayan saçları kurtarmak mümkündür. Fakat uzun süreli kellikten sonra saçın çıkmasını beklemek kuruyan ağaçtan meyve beklemek gibidir. Kuruyan saç soğancıklarının bir daha canlanması da imkansızdır.

Kimyasal madde üreten fabrikalara yakın ikamet etmek, trafiğin yoğun olduğu yerlerde bulunmak, bilgisayarda çok çalışmak, mikrodalga fırınlar, temizlik maddeleri, deterjanlar, kortizon ve doğum kontrol hapı gibi sentetik hormonlar, antiromatizmal, antidepresan ve diğer ilaçlar, kimyasal saç boyaları ve şampuanlar saç dökülmesine sebep olabilir. Şampuanlar östrojen hormonunu taklit eden kimyasallar, aromalar ve eriticiler içerdiği için

genel sağlığı tehdit eder, saçın kirlenmesine ve dökülmesine sebep olur. Herhangi bir şampuan kullanmaya başlayan, önce haftada 1, daha sonra haftada 2, sonra da hergün saçını yıkamak zorundadır. Bu durum şampuanın temizleyici değil kirletici olduğunu açıkça göstermektedir.

Saç dökülmesi pek çok sebepten olabilir fakat görünen sebep ne olursa olsun asıl sebep manevidir.

Tedavi

Hadis-i Şerif'te: "**Saçlarınızın üzerinizde hakkı vardır. Onları tarayın ve yağlayın**" buyruluyor.

Hz. Ali (r.a.) "**Tarak kullanmaya bakın. Tarak gamı, vebayı ve fakirliği giderir, gözleri kuvvetlendirir**" diyor. İnsan anatomisini ve fizyolojisini bilen, bu sözlerin manasını anlar. Bilmeyenin ise bunlara inanması yeterlidir. Tarağın tahta veya kemik gibi doğal bir maddeden olması gerekir. Saçları taramaya kafanın ortasından başlanır önce sağ, sonra da sol tarafa geçilir.

- Zararlı yiyecekler kesinlikle terk edilir ve doğal beslenmeye özen gösterilir. Dönüşümlü olarak anason, biberiye ve ısırganotu çayı içmek, çiğ dolma biber, salatalık, soğan, sarımsak, maydanoz, tere, dereotu yemek saçları kuvvetlendirir.
- Yemekler düzeltilir, karaciğer ve kan temizlemesi yapılır, haftada 1 gün 36 saatlik açlık orucu tutulur.
- Her açlık günü sırayla omuz, boyun, kafa, kürek kemikleri arası, bel ve kuyruk sokumu ve dizlerden hacamat yaptırılır. 3 ay sonra bir daha tekrarlanır.
- Her ilkbahar ve sonbaharda, kulakların arkasına, boyna, saç açıklıklarına ve makata sülük koymak saç dökülmesini hemen durduran mucizevi bir işlemdir.

İlaçlar:

- İlkbaharda 30-40 gün boyunca çimlenmiş arpa veya buğday kullanmak saçları güzelleştirir, parlatır ve sıklaştırır.
- Günde 1 defa veya haftada 3 defa ince öğütülmüş çörekotu ile karıştırılmış zeytinyağı kafa derisine masaj yaparak sürülürse ve şampuan yerine yumurta sarısı, yoğurt suyu, yağsız yoğurt veya ıslatılmış kepekli

ekmek kalıntısı kullanılırsa, saçlardaki butün problemler yok olur, hatta beyaz saçlar siyahlaşır.

- Biberiyeli elma sirkesi kafa derisine masaj yapılarak sürülürse veya limon suyu ya da kaynatılmış maydanoz suyu ile karıştırılıp saçlar bununla durulanırsa, kuvvetlenir ve uzamaya başlar. Biberiyeli elma sirkesi için "Kan ve Damarların Temizlenmesi" bölümüne bakınız.

Kafa derisine masaj yaparak sürüldüğünde saç dökülmesini durduran, saçların sıklaşmasını ve uzamasını sağlayan kuvvetli ilaçlar:

- Ceviz kabuğu fırında iyice kavrulur, öğütülür, zeytinyağı ve 1-3 damla gül yağı ile karıştırılırarak kafa derisine sürülür.
- Taze ısırganotu ezmesi veya suyu, sirkeyle birlikte kafa derisine sürülürse, sedefi ve kepeği yok eder, yaraları kapatır, saçları güçlendirir, parlatır ve sıklaştırır.
- Keten tohumu iyice kavrulurarak öğütülür. Keten yağı, zeytinyağı veya susam yağı ile karıştırılır ve kafa derisine sürülür.

- 15 tane ceviz + 40 tane hurma çekirdeği fırında iyice kavrulur. Sonra 15-20 tane acı badem + 30-40 tane acı biber tohumu eklenerek ince öğütülür ve zeytinyağı ile karıştırılıp merhem olarak kullanılır.

Kepeğe karşı:

Boyun ve kürek kemikleri arasından hacamat yaptırmanın, kulakların arkasına ve boyna sülük koymak çok etkilidir.

- 100 gr. kereviz yaprağı suyu veya 100 gr. kırmızı pancar suyu 30 gr. sirke ile karıştırılarak 2 hafta süreyle her gün baş derisine sürülür.
- Kafa derisine sürülen enginar suyu, bilhassa yabani enginar (deve dikeni) suyu kepeği yok eder.

Veya

- Badem öğütülür ve gerekli miktarda sirke ile karıştırılır. Akşam kafa derisine sürülür ve sabaha kadar bırakılır.

Veya

- Bakla, susam, kavun çekirdeği eşit miktarlarda karıştırılıp öğütülür. Sonra gerekli miktarda kırmızı pancar suyu ile karıştırılıp günaşırı kafa derisine sürülür. Aradaki günlerde, içine bir kaç damla gül yağı damlatılmış zeytinyağı sürülür.

En kuvvetli merhem:

- Eşit miktarlarda ince öğütülüp elenmiş şişe camı ve ince öğütülmüş kara hardal, gerekli miktarda zeytinyağıyla karıştırılır ve kafa derisine sürülür.

Saç Boyama

Lenfoma ve mesane kanserine neden olan 22 çeşit kimyasal katkı maddesinin saç boyası üretiminde kullanılması yasaklanmıştır. Ancak bu, "saç boyaları artık zararsızdır" anlamına gelmez. Saç boyası üretiminde kullanılan ve yeterince araştırılmayan katkı maddeleri ve yeni kimyasal katkı maddeleri de benzer tehlikeler oluşturabilir.

Kafada bıngıldak denilen ve vücudun her hücresiyle bağlantılı bir enerji merkezi vardır. Buna ek olarak iki kaş arasından ense çukuruna kadar uzanan bölgede bulunan yaklaşık 100 tane akupunktur noktası, idrar yolları enerji kanalı üzerinde yer almaktadır. Bu nedenle saçlara veya kafaya sürülen maddelerin zararı veya yararı enerji kanalları vasıtasıyla vücudun her noktasına, idrar yollarına hatta hamile kadının rahmindeki bebeğe inmektedir. Dolayısıyla şampuan yerine yoğurt suyu, taze yumurta sarısı, ıslatılmış kepek veya doğal sabun kullanmak gerekir. Saç boyası yerine kına kullanılmaladır. Farklı renkler elde etmek için kınaya aynı miktarda ince öğütülmüş karanfil meşe kabuğu, ceviz kabuğu, ceviz yaprağı, papatya, çay, kahve ve zeytinyağından biri veya birkaçı katılabilir. ("Kına" bölümüne bakınız.)

Tırnak Batması Şeytan tırnağı

Tırnak batması genellikle ayağın baş parmağında, tırnağın tek tarafında veya her iki tarafında olur.

Baş parmağın iç tarafında, tırnağın dibindeki akupunktur noktasından karaciğer enerji akıntısı, dış tarafından ise dalak enerji akıntısı başlar. Bu organlar insanın maneviyatı için çok önemli organlardır. Karaciğer ruh merkezi, dalak ise sır merkeziyle bağlantılıdır. Batık tırnağa halk arasında "şeytan tırnağı" denilmesinde derin bir mana vardır. Tırnak batmasından kur-

tulmak için yalnız tırnakla uğraşmak faydasızdır, hatta karaciğere ve dalağa zarar verir.

Tedavi

• İlk önce beslenmeyi düzeltmek, karaciğeri temizlemek, hicrî 13,14,15. günler aç kalmak, bilhassa Lokman Suresi ve Bakara Suresi 163-164. Ayetler olmak üzere Kur'ân-ı Kerim okumak gerekir.

Her akşam ayak banyosu yapılır:

• 1 litre sıcak suya 100 gr. kaya tuzu konur ve ayaklar bu suya sokularak 20-30 dakika bekletilir.

Tuz yerine demlenmiş papatya, ceviz yaprağı, kaynatılmış incir yaprağı ve filizleri, ya da kaynatılmış çam yaprağı da kullanılabilir.

Ayak banyosundan sonra

• Bir pamuk parçası tuzlu suya batırılıp, tırnağı biraz kaldırarak, tırnak ile parmak arasına konur. Tuzlu pamuk parmaktaki iltihabı çeker.

Veya

• İncir yaprağının sapından çıkan süt, pamuğa sürülerek, aynı şekilde tırnak altına konur ve taze incir ikiye bölünerek parmağa sarılır.

• Devamlı temiz çorap kullanılır, ayakkabının ve çorabın ayağı sıkmamasına dikkat edilir.

Kıl Dönmesi

Kıl dönmesi, vücudun her yerinde görülebilen ancak en sık olarak kuyruk sokumunda oluşan ve periyodik olarak tekrarlayan bir rahatsızlıktır. Tekrarlamayı önlemek için genel tedavi uygulamak gerekir. Kıl dönmesinde tarama hacamatlara kuyruk sokumu hacamatından başlanır ve her açlığın ilk günü, yani 10 günde bir hacamat yaptırılır. İlk hacamattan 5-7 gün sonra kuyruk sokumuna 11 tane sülük konur ve 3-4 hafta arayla 3-5 defa tekrarlanır.

Yeni oluşmaya başlayan kıl dönmesi çevresine kupa kapatılır, ağrıyan yere, ortadan kesilip tavada pişirilen soğan sıcak olarak sarılır ve soğuyunca değiştirilir. Ağrıyan yerde kızarıklık olursa kara merhem ile kompress yapılır, 1 gece bekletildikten sonra sülük konur. Kıl dönmesinin şişliği

boşalana kadar yukarıda anlatılan sıklıkta tekrarlanır. Kıl dönmesi tedavisinde sülükten daha etkili bir metod yoktur.

Epilasyon

Koltuk altı ve kasık kılları dışındaki kılları kesmek, ilâçla düşürmek, kaş çekmek, kol, bacak, göğüs, sırt kıllarını düşürmek İslam'da yasaktır. Onların büyümesi vücudu büyük tehlikelerden korur.

Son yıllarda her alanda kullanılan lazer, kılları yoketmede de yoğun olarak kullanılmaktadır. Lazer epilasyon yaptıranların yaklaşık %35-40'ı erkektir.

Lazer epilasyon, kıl köklerindeki hücrelerin lazer ışınıyla yakılarak tekrar çıkmamak üzere tahrip edilmesidir. Lazer ışını kılın yapısında bulunan pigment tarafından emilir ve ısı enerjisine dönüşür. Aniden oluşan yüksek ısı kıl kökünü tahrip eder. Kalıcı epilasyon için kıl kökünün yok edilmesi gerekir ve bu ancak 5-6 seansta sağlanır.

Cilt uzmanları, DNA virüsü olan Herpes-simplex virüsü taşıyanlara lazer epilasyonu tavsiye etmemektedir. Çünkü, tek başına da DNA'da değişimlere sebep olan Lazer, Herpes-Simplex virüsünü kat kat aktive eder. Dünya yetişkin nüfusunun yaklaşık % 90'nında bu virüs aktif veya inaktif formda bulunmaktadır. Ancak buna rağmen her isteyen lazer epilasyon yaptırmaktadır. ("DNA'daki Değişimler" bölümüne bakınız.)

"Allah, bedenlere döğme yapan ve yaptırana, yüz tüylerini yoldurana, güzellik için ön dişlerinin aralarını törpüleyip yontturana ve Allah'ın yaratmasını değiştirene lanet etmiştir." Sahih-i Buhari, Kitab-ül Libas 153.

Bazı büyükler, "Kıl yolanlar kılların hikmetini bilseydi başını taşlara vura vura hayatlarına son verirdi", diyor.

Cilt Hastalıkları

Egzama, sedef ve alaca gibi büyük sıkıntı veren inatçı deri hastalıkları dahili ve harici problemlerden kaynaklanır. Dahili sebepler genetik, fiziksel veya ruhsal kökenli olabilir. Fiziksel sebepler karaciğer, böbrekler ve akciğerlerin yetersiz fonksiyonuna bağlı olsalar da, kökü mutlaka ve mutlaka beslenme sistemindeki bozukluklara veya kimyasal maddelerin verdiği zarara dayanır. Cilt hastalıklarının oluşma mekanizması da aynen "Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" bölümünde anlatılan mekanizma gibidir. Tek

fark, vücutta biriken veya üretilen yakıcı toksik maddenin cilt vasıtasıyla dışarı atılması; bu sırada ciltte döküntü, kaşıntı, yara gibi rahatsızlıkların meydana gelmesidir. Nedenler çok değişik olabilir, fakat küçük ayrıntılar hariç, temel tedavi hep aynıdır.

Beslenmenin düzeltilmesiyle birlikte mide, bağırsaklar, karaciğer, böbrek temizlemesi ve diğer temizlemeler yapılır.

Bölgesel tedavi, yalnızca yeni, alerjik deri hastalıklarında, alerji yapan madde veya yiyecekten uzaklaştıktan sonra yapılabilir. İlerlemiş cilt hastalıklarının tedavisine dıştan başlamak faydasızdır, hatta zararlıdır. Faydasızdır, çünkü bölgesel tedavi, vücuttaki toksik madde üretimini durduramaz ve toksik madde aynı yol ile atılmaya devam edilir. Cilt hastalığı bir süre iyileşir, sonra yeniden oluşur. Bu kısır döngünün sonu yoktur. Bölgesel tedavi zararlıdır çünkü vücutta üretilen veya biriken toksik maddenin dışarı atılma yolu bölgesel tedavi ile kapatılırsa, iç organlar zarar görür.

Bir hasta tıp dünyasında teşhis edilemeyen bir göz hastalığından şikayetle geldi. *"Ne tür hastalıklar geçirdiniz?"* diye sorduğumda, *"Hiçbir hastalık geçirmedim. Sadece iki yıl önce küçük bir rahatsızlık geçirdim. İki ayağımın da orta üç parmağının arasında yakıcı ve çok kaşıntılı bir akıntı vardı. Ama eczacı arkadaşım, sağ olsun, bir merhem verdi ve bu akıntının bir-iki günde kesileceğini söyledi. Merhemi sürdüm, kaşıntı kesildi. Kurtuldum. Ama bu vaka göz hastalığımla hiç alakalı değil"*, demişti. Doğrudan gözlerindeki hastalıkla alakalıydı çünkü ayağın orta üç parmağının akupunktur noktalarından başlayan ve göz merkezine kadar uzanan bir enerji akımı vardır. Hasta adam altın ve gümüş işlemesinde kullanılan kimyasal maddeler ile çalışıyordu. Bu maddeler göz merkezinde birikim yapmadan, ayak parmaklarının arasındaki akıntı ile atılıyordu. Atılma yolu kapatılınca, teşhis edilemeyen bu göz hastalığına yakalandı.

Egzama

Ellerde, yüzde veya cinsel organlarda oluşan egzamalar genelde alerjik tepkilerden kaynaklanır ve bu tip egzamaların harici sebeplerle olduğu söylenebilir. Örneğin, mama ile beslenen bebeklerin yüzündeki egzamalar hazır mamada bulunan süt tozu ve vitaminlerin alerjik tepkilere yol

açmasından kaynaklanır. Ayrıca buğday unu (genetiği değiştirilmiş buğday tip 405-550) ile çalışanların yüz ve ellerindeki egzamalar veya kimyasal maddelerle ve deterjanlarla çalışanlarda oluşan egzamalar da bu gruba dahildir. Bu tür egzamalar, egzamaya sebep olan maddelerden uzaklaşınca kısa zamanda ve tedavisiz geçer. Fakat egzamanın daha çabuk geçmesini isteyen, alerji yapan maddeden uzaklaşmak şartıyla bölgesel tedavi de yapabilir.

Tedavi

Her tür egzamanın tedavisi, yukarıda anlatıldığı gibi, beslenmeyi düzeltmekten, karaciğeri, böbrekleri ve kanı temizlemekten geçer. Beslenmeyi düzelttikten ve karaciğeri temizledikten sonra bölgesel tedaviye başlanır.

Bölgesel tedaviye kuru egzama bölgelerini sıcak suyla yıkadıktan veya su buharına tuttuktan sonra iyice keselemekle başlanır. Daha sonra kuru ya da akıntılı egzamanın etrafına kavanoz kapatılır, sülük koyulur veya hacamat yaptırılır. Bu işlemlerden sonra veya bu işlemler yapılamasa da egzamayı kaşımak, kazımak ve kanatmak gerekir.

Sonra aşağıdaki ilaçlardan 1-2 tanesi uygulanır:

- Yarım litre sirke kaynatılır, biraz soğuduktan sonra 1 çorba kaşığı kaya tuzu sirkenin içinde eritilir. Ilık tuzlu sirke kısa aralıklarla birkaç defa egzamaya sürülür. Bu işlemden sonra egzamalı bölgeler kabuk bağlar, kabuğun altında ise yeni, temiz, sağlıklı cilt oluşur ve egzama tamamen yok olur.
- Soğan suyu + elma sirkesi veya soğan suyu + kekik suyu eşit miktarlarlarda karıştırılır ve egzamalı bölgelere sürülür.
- Taze ısırganotu ezmesi veya suyu, sirke ile karıştırılarak egzamalı ve sedefli bölgelere sürülür.

Yukarıdaki karışımlar sırayla kullanılır. Kullanılan sirke ne kadar keskin olursa o kadar iyidir ve egzama için keskin sirkeden daha iyi deva yoktur.

- Yeterli miktarda defne yemişi, kabuğu ve yaprağı bir tencereye konur. Üzerini iki parmak geçecek kadar su eklenir ve kısık ateşte 15 dakika kaynatılır. Temiz bir bez, sıcak defne suyuna batırılır ve egzamalı bölgelere pansuman yapılır. Bez soğumadan yeniden sıcak defne suyuna

batırılıp egzamaya koyulur ve böylece hasta dayanılabildiği sürece tekrarlanır. Bu işlemin amacı defne suyu ile hafif yanık yapmaktır. Yanıktan sonra egzamalı bölgelerde kabuk ve kabuğun altında yeni, temiz ve sağlıklı cilt oluşur. Defne yaprağı yerine zakkum yaprağı, ceviz yaprağı, cevizin iç perdeleri ve ceviz kabuğu (olmamış cevizin yeşil kabuğu daha iyidir.), aynısafa çiçeği ve yaprağı veya papatya aynı şekilde kullanılabilir. Yalnız aynısafa ve papatyayı kaynatarak değil, demleyerek kullanmak gerekir.

- Küçük bir kurşun levha, sirke içinde 2-3 gün bekletildikten sonra çıkarılır ve kurutulup dış tabakası kazınarak küçük parçacıklar elde edilir. Bir miktar gümüş ve acı badem, badem kül oluncaya kadar fırında yakılır. Bu şekilde hazırlanan malzemelerden, 3 gr. kurşun kazıntısı + 3 gr. yakılmış gümüş + 3 gr. acı badem külü + 3 gr. kuru kırlangıç otu yaprağı havanda iyice dövülür. Sonra elekten geçirilir, 5-7 damla gülyağı ve yeterli miktarda keskin sirke ile kaymak kıvamına getirilir. Önceden sirke sürüp kaşıyarak kanatılan egzamalı bölgelere sürülür ve bekletilir.

- Temiz deniz kıyısından veya hızlı akan bir nehir kenarından alınarak kurutulmuş 5 gr. beyaz çamur; 5 gr. kükürt ile iyice dövülür ve 5 gr. balkabağı külü eklenip karıştırılır. Sonra 1 çorba kaşığı acı kavun suyu ve yeterli miktarda keskin sirke ile karıştırılır ve egzamalı bölgelere sürülüp bekletilir.

- 6 tane yumurta 12 dakika kaynatıldıktan sonra yumurta sarıları tek tek bir çatala geçirilir ve ateş üzerine tutulur. Yumurta sarısından akan madde toplanır ve egzamalı bölgelere uygulanır.

Egzama için faydalılar: Yoğurt suyu, kırmızı pancar suyu, havuç suyu, elma suyu ve İngiliz tuzu içmek; ısırganotu, papatya ve hindiba kullanmak; deniz veya kaplıca suyu ile, bilhassa kükürtlü su ile yıkanmak; egzamayı kaşımak ve kanatmak; egzamalı bölgelere kaya tuzu ve sirke sürmek; egzamalı bölgelerin etrafına kavanoz kapatmak, hacamat ve sülüklerle kan aldırmak; hicrî ayın 13, 14, 15. günlerinde devamlı açlık yapmak.

Egzama için zararlılar: Hazır katkılı yiyecek ve içeceklerin tümü, sosis, sucuk gibi karışık et mamulleri, bayat yumurta ve yumurta tozu, pastörize edilmiş, uzun ömürlü süt ve süt tozu, tuzlu, acı, ekşi, aşırı tatlı yiyecekler,

mesela baklava türü tatlılar, parfüm, sentetik ilaç, vitamin, genetiği değiştirilmiş ürünler ve deterjan kullanmak.

Sedef *Psoriasis, baras, siyah baras*

Normal deri hücreleri 28-30 günde olgunlaşır ve deri yüzeyinden, fark edilmeden dökülür. Fakat sedef hastalığında deri hücreleri yalnızca 3-4 günde olgunlaşır ve hücreler yüzeyde yığılarak deriden kalkık kırmızı lezyonlar oluşturur.

Çok sık görülmeye başlayan bu hastalık bilhassa beyaz ırkta yaygındır. İstatistiklere göre batı ülkelerinde nüfusun yüzde ikisi sedef hastasıdır. Bu hastalığın sebepleri "Et", "Kanser" ve "Vitiligo" bölümlerinde anlatılmıştır. Sedef ve vitiligo aynı kaynaktan gelen iki hastalıktır. Sebep aynı olduğu için, tedavi de hemen hemen aynıdır. Basit ve yeni vakalarda kan grubu "O" olanlar buğday ürünlerinden, kan grubu "A" olanlar kırmızı et ürünlerinden uzaklaşınca, genel tedavinin daha başındayken rahatlama olur.

Tedavi

Genel tedaviden başlanarak karaciğer, beyin, idrar yolları ve böbrek temizlemesi yapılır. Sedefe yakın bölgelere hacamat yaptırılır; sedef üzerine sülük konur.

- Lavanta şurubunu zeytinyağı ile içmek, bu kırışımdan sonra incir yemek, dalağı temizler ve sedefi kökten kaldırmaya yardımcı olur.

Genel tedavi ile birlikte bölgesel tedaviye başlanır:

- Sedefli bölgelere her banyodan sonra zeytinyağı sürülür.
- Sonra ince öğütülmüş kara ardıç kozalağı veya kara hardal ya da kara turp tohumu, ince toz halinde sedefli bölgelere iyice yedirilerek sürülür. Bunların yerine sedefli bölgelere iyice yedirerek acı kavun suyu da sürülebilir.
- Taze çınar kabuğu sirke ile kaynatılır ve sedefli bölgelere sürülür.
- Haftada 2 defa sabahleyin 30 gr. İngiliz tuzu suyla eritilerek aç karnına içilir.

Halk arasında söylendiğine göre Afyon'un bazı bölgelerindeki toprak sedef için şifalıdır. Sivas'ta bir göldeki balıkların da sedefi temizlediği bilinmektedir.

Lavanta şurubunun hazırlanması:

1 çorba kaşığı dolusu lavanta çiçeği 500 gr. su ile kısık ateşte 5 dakika kaynatılır, 15 dakika bekletilir ve süzülür. 40 dereceye kadar soğuyunca yeterli miktarda bal eklenerek buzdolabında saklanır.

Esra G, yaş 20, İstanbul

Saç diplerimde kepeklenme olduğu zaman doktora gittim, cilt hastalığı olduğunu söyledi ve eczanede ilaç yaptırttı. İlaç zift gibi kokuyordu ve her akşam başağrısı yapıyordu. Hamile olduğumu öğrenince bıraktım. Başımdaki tabakalar gitgide kalınlaştı.

Hamileliğimin ilk haftaları tehlikeli ve ağır geçti. 7. ayda hafif kanamalarım oldu. Doktora gittiğimde erken doğum tehdidi olduğunu söyledi, bebeğin ciğerlerinin gelişmesi için prepar ampul uyguladı. 3 saat arayla doğum geciktirici ilaç kullanmaya başladım. Bu bende kalp çarpıntısı ve mide bulantısı yapıyordu. 2 hafta iki günde bir doktora giderek böyle geçti. Bir akşam, suyum geldi. Biz normal doğumu beklerken bebeğimin 35 haftalık olduğu anlaşıldı ve acilen sezaryene alındım.

Bebeğim çok huzursuzdu. 17 günlükken zatürre teşhisiyle hastaneye yatırıldık. 4 gün boyunca antibiyotik ve kortizon tedavisi gördü. Eve döndüğümüzde gazlı, huzursuz ve hiç susmayan bir bebekti. Sesi sokaklardan duyuluyordu.

Bebeğim 4,5 aylık olunca dizimde bir ağrı, şişlik, alevlenme oldu ve topallamaya başladım. Verilen ağrı kesiciler hiç fayda vermedi. Tekrar tahliller, araştırmalar yapıldı fakat hiçbir şey anlaşılamadı. Dizlerimden 3 defa su aldılar, yine netice alamadılar. Üniversite hastanesinde yapılan tahlillerden ve alınan sulardan sonra posye artrit teşhisi kondu. Tekrar ilaçlara başlandı. Bu arada sedeflerim arttı. Amerika'dan gelen özel ilaçlar ve şampuanlar kullanmaya başladım ama herşey aynıydı.

Dizim daha da şiştiğinde tekrar hastahaneye gittim, sedeften kaynaklanan iltihaplı romatizmaya bağlı artrit dediler. Acil olarak 2 tane depo antibiyotik yapıldı. Bu arada hemen ilaçlara başladım: Delacortin, Emexsatex, Arava, Omeprol, Endol. Tabii bebeğimi sütten ayırdım. Bunu için de Dostinex kullandım.

Ağrı ve şişlik arttığında daha fazla ilaç alıyordum Kullandığım ilaçların kanser ilaçları olduğunu öğrenince çok üzüldüm, ağladım. Ağrılarım geçmediği için hastahanede serum tedavisi başlanacaktı. Bir tanıdığım Aydın Hanım'dan bahsedince ona gittim. Dalak ve karaciğerim bozulmuş, kalbim de etkilenmiş. Aydın Hanım bebeğimin de rahatsızlığını farketti, benimle birlikte ona da açlık, hacamat ve sülük tedavisi verdi. Tedaviye bütün mamaları ve ilaçları çöpe atarak başladım. Artık bebeğimi sıkma meyve suları ve katkısız yiyeceklerle besliyordum.

Açlıklardan sonra yaptığım iki karaciğer temizlemesinde vücudumdan nelerin gittiğini hayretler içinde gördüm. Şu anda hacamat ve sülük tedavisini bitirdim. Kendimde ve bebeğimde tedaviyi uygularken karşılaştığım problemler beni yıldırmadı, ***sabırla devam ettim****. 7 tane 3 günlük açlığım kaldı. İlaç kullandığım zamana göre çok daha iyiyim ve sağlıklıyım. Bebeğim artık bir melek oldu. Rabbime sonsuz şükürler olsun.*

Alaca *Vitiligo, baras, beyaz baras*

Vitiligo, normal deri üzerinde, pigment kaybı nedeniyle beyaz lezyonların oluşma durumudur. Vitiligo, herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir. Lezyonlar düz, pigmentasiz ve koyu sınırlı olarak görülür. Sıklıkla etkilenen bölgeler yüz, dirsekler ve dizler, eller ve ayaklar ve genital bölgedir. Ayrıca, travma ve basınç görmüş bölgeler de etkilenebilir. Bazı lezyonlar pigmentasyonu yeniden kısmen kazanabilir, fakat yeni lezyonlar da oluşabilir. Pigment kaybı ilerlemeyebilir, ilerleyici de olabilir.

Peygamberimiz (s.a.v.): **"Her kim adet kanaması sırasında karısı ile cinsi münasebette bulunur ve bu ilişki sebebiyle doğacak çocuk veya kendisi abraşlık (sedef ve alaca) veya cüzzama (lepra) yakalanırsa, kendisinden başkasını suçlamasın"** ve **"Sığır ve dana eti devamlı yenilecek olursa: abraş (sedef), alaca (vitiligo), cüzzam (lepra), fil hastalığı ve daha bir çok hastalık meydana getirir"** buyurmuştur. ("Et" bölümüne bakınız.)

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) alaca ve sedef için biri manevi, biri fiziksel iki sebep göstermiştir. İlk önce birinci sebebe göz atalım: Yaradanın yasaklarına boyun eğmeyen bütün varlıklar ceza görür fakat bunun hikmetini anlamak mümkün olmayabilir. Bu konuda yorum yapmak da faydasızdır.

Alaca ve sedefin ikinci sebebi de sığır ve dana etini devamlı yemek, hazır sosis ve sucuk gibi karışık et yemek ve bir yemeği sindirmeden ikinci bir yemek yemektir. Bu alışkanlık nedeniyle oluşan devamlı hazımsızlık sonucunda üretilen yakıcı toksınler ve atıklar karaciğer, dalak ve böbreklerin işlevini bozar. Bu bozulmayla birlikte toksin üretimi artınca, organlar onları dışarı atmakta zorlanır. Vücut bu atıkları ve toksinleri deriye akıtır. Deri, kişinin tabiatına göre, ya çıban, ya egzama ya da sedef vasıtasıyla toksinleri dışarı atar. Ancak derinin gücü, atıkları ve toksik maddeleri dışarı atmaya yetmezse, atık ve toksinler derinin alt tabakalarında toplanmaya, orada çürümeye ve çöplüklerde olduğu gibi yakıcı ve cilt hücrelerini bozan bir gaz oluşturmaya başlar. Bu noktadan sonra vitiligo, cüzzam veya kanser meydana gelir.

Tedavi

- Taze acı kavun yaprağı, acı kavun suyu, taze öğütülmüş ısırganotu tohumu, ısırganotu, ısırganotu suyu, kırlangıçotu (hilaliye), kırlangıçotu suyu, dövülmüş taze veya kuru incir yaprağı, ince öğütülmüş kara ardıç tohumu, taze öğütülmüş çörekotu, çörekotu yağı, öğütülmüş kara hardal, öğütülmüş turp tohumu veya turunç kabuğu vitiligo bölgelerine iyice bastırarak, hatta kanatarak sürülür.

Veya

- Yeşil veya beyaz cam dövülür, fırında yakılır ve çok ince öğütülür. Öğütülmüş cam, mersin yağı ile karıştırılıp merhem haline getirilir ve vitiligo bölgelerine yedirilir.

İlaçları sürerken deriyi çimdiklemek ve kuvvetle ovalamak gerekir, ta ki cilt kızarsın, şişlik, hatta kanama olsun. Vitiligo bölgelerinde kızarıklık ve kanama meydana gelmesi, hastalığın iyi huylu ve iyileşmenin mümkün olduğunu gösterir. Bu işlemden sonra yaralar üzerine zeytinyağı veya mersin yağı sürülür. Bir hafta boyunca devam edilir.

Bir hafta sonra aşağıdaki ilaçlardan birisi sabah-akşam kullanılır:

- İnce öğütülmüş kara hardal ılık doğal keskin sirke ile karıştırılır, vitiligo bölgelerine ovuşturarak sürülür. Hasta dayanabildiği sürece mümkün olduğu kadar uzun bekletildikten sonra yıkanır ve zeytinyağı veya mersin yağı sürülür.

- İnce öğütülmüş çörekotu ile sirke, macun haline getirilip sürülür ve bir gece beklettikten sonra aynı şekilde yağ uygulanır.
- Taze zakkum yaprakları zeytinyağı ile kısık ateşte kaynatılır. Yapraklar kuruduktan sonra süzülür, bu yağa balmumu eklenerek macun kıvamına getirilir. En son kükürt de eklenerek macun iyice karıştırılır ve güneş altında, kalın bir tabaka oluşturacak şekilde vitiligo bölgelerine sürülür; hasta dayanılabildiği sürece bekletilir.
- 2 çorba kaşığı incecik ve yeni öğütülmüş çörekotu + 1 çorba kaşığı kına + yeni dövülmüş kuru kertenkele derisi karıştırılır. Bu karışımdan bir çorba kaşığı alınır ve keskin bir sirke ile merhem haline getirilir. Her akşam vitiligo bölgelerine sürülüp, kompres yapılır ve sabaha kadar bekletilir. Vitiligo bölgeleri her gün güneşe tutulur. Ayrıca, bu uygulama esnasında, havuç suyuna 7 damla çörekotu yağı katılarak günde 3 defa içilir.

Bu işlemlerin herhangi birinden sonra yara oluşursa, cildin iyileşmesi beklenir. İyileşince, tedaviye tekrar tekrar devam edilir. Amaç; vitiligo bölgelerinde biriken toksinleri ovma ve çimdiklemeyle kabartmak; kanatma ve yaralamayla dışarı atmak; cildi uyarmak ve diriltmektir.

Vitiligo ve sedef ile ilgili bütün bu işlemler güneş altında yapılsa, daha etkili olur.

Eski vitiligo bölgelerini kapatan ilaçlar:

- Nar kabuğu, soğan kabuğu ile kaynatılır ve süzülür. İçine eşit miktarlarda incecik kıyılmış pelinotu ve kına eklenerek 15 dakika demlenir. Tekrar süzdükten sonra pamuklu bir bez bu sıvıya batırılır, vitiligo bölgelerine yedirerek sürülür.
- Olmamış üzüm suyu (koruk) ve asma filizi suyu içmek vitiligo ve sedefin ilerlemesini durdurur. Günde 3-4 gram kadar safran yağı içmek de faydalıdır.
- Zeytinyağı içmek ve banyodan sonra zeytinyağıyla yağlanmak da bu hastalıklar için şifadır.
- Peygamber Efendimiz (s.a.v.) dünyanın bazı bölgelerindeki toprak ve çamurun ve bilhassa Medine'deki toprak ve çamurun vitiligo ve sedef için şifa olduğunu söylemiştir.

Peygamberımiz (s.a.v.): **"Başın arkasından kan aldırmak, deliliğe, abraşlığa (barasa), cüzzama, şuur uyuşukluğuna ve diş ağrılarına faydalıdır"** buyurmuştur. Ancak vitiligo hastasının kafası dışında vücudunun herhangi bir bölgesine kupa kapatmak, toksik maddeyi o bölgeye toplayacağı için vitiligoya sebep olabilir. Bu sebepten vücuda hacamat yapılmaz ve kupa çekilmez. Fakat sülükler büyük fayda sağlar, çünkü sülükler toksik maddeyi eriterek dışarı çıkartır veya dağıtır.

Vitiligo için zararlılar: Sığır ve dana eti, pastırma gibi kurutulmuş et, sucuk, sosis, salam gibi karışık etler ve yağlar, kızartmalar, sıvı yağlar, beyaz un, sofra tuzu gibi rafine edilmiş ürünler, durgun su, kuyu suyu, göl suyu gibi hareketsiz veya hareketi az olan sular, tüm katkılı hazır yiyecek ve içecekler, kavrulup bekletilmiş kuruyemişler.

Eski hekimler ve çağdaş doktorlar vitiligo ile ilgili görüş birliği içindedirler: Yayılmış eski hastalığı veya hızla ilerleyen hastalığı iyileştirmek mümkün değildir, sadece ilerlemesini durdurmak mümkündür. Fakat bu hastalığın ve ona benzeyen sedef ve cüzzam gibi hastalıkların ilerlemesini durdurmak da ciddi bir tedavidir. İslam tarihinde dua bereketiyle vitiligodan şifaya kavuşanlar vardır. Bunlardan biri olan Veysel Karani Hazretlerinin şu duası meşhurdur: **Bismillahirrahmanirrahim. "İlahi ente Rabbi ve enel'abd ve entel hâlıgu ve enel mahlug** ...." (sonuna kadar).

Uçuk

Uçuk, Herpes virüsünün oluşturduğu bir enfeksiyon hastalığının belirtisidir. Dudaklarda ve üreme organlarında sık görünür. Uçuk, ateşlenme veya soğuk algınlığına bağlı olduğu sanılarak, genelde pek önemsenmez. Fakat Herpes virüsü aslında DNA virüsüdür. DNA'yı etkileyerek, DNA'da ve hücre yapısında değişikliğe sebep olurken aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve ruhsal değişime de sebep olabilir. Basit vakalarda uçuktan kurtulmak için uçuğa sık sık yoğurt, ekşi nar suyu veya sirke sürmek, inatçı uçuk için "Egzama" ve "Sedef" bölümlerinde anlatılan sirkeli ilaçları kullanmak mümkündür.

Modern tıp, herpesten kurtulma yolunu hâlâ bulamamıştır. Fakat, tecrübemize göre, bu kitapta anlatılan şekilde organlarını ve sistemlerini temiz-

leyen; hazır gıdaları ve diğer zararlı yiyecek ve içecekleri yemeyen, düzenli bir şekilde açlık yapan kişi, virüsü, yoğun bir uçuklamayla dışarı atar; bundan sonra da onun varlığını unutur.

Yılancık

Modern tıpta yılancık konusunda ciddi anlamda bir tedavi bulunmamaktadır. Halk arasında bu rahatsızlığa ne tür müdahaleler yapıldığına bir göz atalım:

- Güneş doğmadan evvel yılancık üzerine doğal bal sürülür ve kırmızı saf ipek, keten, ya da yün kumaşla kapatılır. Her sabah güneş doğmadan önce değiştirilir.
- Kabuklu çavdar öğütülür, güneş doğmadan evvel elenerek yılancığa serpilir ve kırmızı saf kumaşla bağlanır. Her sabah değiştirilir.
- Ihlamur çayı hem içilir, hem yılancığa sürülür.
- Çörekotu yağı veya ince öğütülmüş çörekotu + zeytinyağı karışımı yılancığa sürülür.
- Yılancık üzerine çamur sarılır ve her iki saatte bir değiştirilir.
- 2-3 gün hiçbir şey yenmeden devamlı semizotu suyu içilirse ve günde 2 defa semizotu suyu ile yılancığa pansuman yapılırsa yılancığı yok eder. Yabani semizotu, bahçe semizotundan daha tesirlidir.
- Beyaz lahana yaprakları iyice ezilir ve yılancık üzerine konur.
- Safran eritilerek yılancığa sürülür.
- Yılancığa ceviz yağı sürülür.
- İdrar 2-3 gün bekletilir, sonra üstünden 3/4'ü yavaşca dökülür, geri kalan 1/4 'i yılancığa sürülür. Etkisi çok kuvvetlidir.
- Yılancığa yakın bölgelere hacamat yaptırılır veya yılancık bölgesine sülük konur.

Böylece yılancık kısa zamanda geçecektir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, güneş ışığının yılancığa düşmemesi gerektiğidir. Bunlar halk arasında uygulama alanı bulmuş metotlardır. Biz de her derde şifa olan 3 günlük açlıkları ve bağışıklık sistemi için emsalsiz bir merhem olan filizlenmiş buğdayı yılancık üzerine sarmayı tavsiye ediyoruz. ("İlaçlar" bölümünde "Arpa" konusuna bakınız. bakınız.)

Mantar

Doğada mantarlar asitli, ıslak ve ılık topraklarda yetişir. İnsan vücudunda ise kanın PH dengesinin bozulmasıyla kanda asitin artması mantara sebep olur.

Kanda asit oluşmasına sebep olan yiyecekler: Kan grubu "0" ve "B" olanlar için sıcak ve taze mayalı beyaz ekmek, her tür buğday ürünü bilhassa tip 405-550 ve şeker; kan grubu "A" olanlar için kırmızı et; herkes için margarin, rafine edilmiş yağlar, hazır katkılı yiyecek ve içecekler özellikle çikolata, kahve, siyah çay, karışık yemekler, kavrulmuş ve tuzlanmış kuru yemişler, yemekten sonra yenen meyve ve tatlılar.

Tedavi

- Beslenme düzeltilerek, mide ve bağırsaklar tedavi edilir.
- Karaciğer temizlemesi ve diğer temizlemeler yapılır.
- Mantar bulunan bölgeye sülük konur.

- Haftada 1 defa 1 günlük oruca devam edilir.
- Çiğ sebze ve özellikle turp yemeye ağırlık verilir. Hazır yiyeceklerden, bir daha kullanmamak üzere vazgeçilir, tatlı ve beyaz ekmek beslenmeden çıkarılır.

Aşağıdaki ilaçlardan biri mantarlı bölgeye uygulanır:

- Acı badem yağı, öğütülmüş kavun çekirdeği ile iyice karıştırılır ve mantara sürülür.
- Mantar oluşan yerlere ince hardal tozu ile karıştırılmış sirke sürülür.
- Taze limon suyu mantar üzerine sürülür. Limon suyu, kabuğu ve çekirdeğiyle birlikte yarısı kalana kadar kaynatılıp soğutularak sürülürse daha etkili olur.
- Kabuğu soyulmuş sarımsaklar ısıya dayanıklı cam veya toprak bir kaba konularak üzeri hamurla kapatılır. 200 derece fırında 1-1,5 saat bırakılır. Sonra soğutulup aynı miktarda bal ile karıştırılır ve mantarlı bölgelere sürülür.
- Kekik öğütülür, buğday yağı veya halis zeytinyağı ile karıştırılır ve mantara sürülür.

Aynı zamanda

- Semizotu suyu hem içilir, hem de mantara sürülür.
- Soğan, sarımsak yenir, ayrıca günde 3-5 diş sarımsak yutulur ve mantara sarımsak sürülür.

Mantar hastalıkları, vücuun sistemlerinde oluşan bozukluklara işarettir; hafife almamak gerekir. Tatlı yiyenler mantardan kurtulamazlar. Tedavinin başlarında bal dahi yememelidir.

Yaralar

Dokularda yanık veya travma sebebiyle bozulma oluşsa; toksin, bakteri, metabolik atık maddeleri toplansa; etkilenen dokulardan histamin ve serotonin gibi maddeler açığa çıkar. Bu maddeler kan damarlarından sıvı çekerek etkilenen dokuların çevresinde şişlik oluşturur. Bu şişlik ölü dokuları ve yabancı maddeleri içine alarak sağlıklı dokulardan izole eder. Histamin ve serotonin, lökosit adlı beyaz kan hücrelerini de etkiler. Lökositler şişlikte toplanır mikropları, ölü veya bozulmuş hücreleri, atık ve yabancı maddeleri sarar, yutar, yok eder ve sonunda kendleri de ölür. Böylece şişliğin olduğu bölgede ölü doku, toksin, bakteri, canlı veya ölü lökositlerden oluşan iltihap meydana gelir. İltihabın oluştuğu yerde ağrı, kırmızılık ve ateş hissedilir. İltihap oluşmadan önce şişliği, kompress yaparak, kupa kapatarak veya sülük koyarak gidermeye çalışılır. İltihap oluşunca sülük ile veya cerrahi yöntemle iltihabı akıtmak gerekir. **İltihaplanma** bağışıklığın doğal süreçlerinden biridir.

Kesikler

Yeni kesikleri hemen sarmamak, kanamasını beklemek gerekir. Yaradan kan çıkmalıdır ki yara temizlensin ("Hacamat" bölümüne bakınız.) Sonra bu kanı silmeden, yaranın kenarlarını birbirine yaklaştırarak, üzerine pamuklu bez sarıp bandaj yapmak gerekir. Kan yeni yaralar için, en güvenli kapatıcı ve iyileştiricidir. Antiseptikler de gereksizdir, çünkü doğal iyileşme sürecini geciktirir.

Kesik derin ise, iltihaplanmasını engellemek için, kesiğin etrafına kupa çekmek, sülük koymak ve 2-3 gün açlık yapmak gerekir.

Ezikler

Yeni oluşan eziklere hemen aşağıdaki işlemlerden biri uygulanır:

- Bir ekmek parçası ezilir veya daha iyisi, şeker ya da tuza batırılarak ağızda çiğnenir ve ezik üzerine bastırarak yapıştırılır. Bu uygulama şişmeyi önler, yeni oluşan şişliği hemen indirir.
- Bir parça yün veya pamuk sirkeye batırılarak yeni oluşan eziğe koyulursa, şişmeye mani olur, şişlik varsa indirir, ağrıyı dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar. 15-30 dakika arayla gerektikçe yenilenir.
- Eşit miktarlarda aynısafa, kekik, pelinotu ince kayılır. 2 yemek kaşığı bitki karışımı 400 gr. kaynar suyla 15 dakika demlendikten sonra süzülüp soğutulur. Bir bez parçası bu sıvıyla ıslatılarak eziğe sarılır ve her 30 dakikada bir yenilenir.

Geçmeyen Yaralar

Eski yaralar önce aşağıdaki yöntemlerden biriyle yıkanır:

- 1 çorba kaşığı yeşil çay, ısırganotu veya papatya, 1 bardak sıcak suyla 15 dakika demlenir ve süzülür.
- 150-200 gr. meşe kabuğu, 1 litre suyla kısık ateşte 15 dakika kaynatılır. Sonra üzeri sarılarak 1 saat demlenmeye bırakılır ve süzülür.
- Havuç ince ince rendelenir ve bir beze sarılarak eski iltihaplı yaraların üzerine konur. Yara temizlenene kadar bir kaç defa havuç ve bez değiştirilir.

Yıkanıp temizlenen yaraya aşağıdaki merhemlerden biri uygulanır:

- Tereyağ suda kaynatılır, soğuduktan sonra sadece su üzerinde oluşan yağ tabakası alınır. Sonra eşit miktarlarda dövülmüş çam sakızı + tereyağı + doğal bal peteği, bir tencerede kısık ateşte karıştırılarak 10 dakika kaynatılır. Merhem, temiz bir beze sürülür ve yaraya sarılır. Bu sargı hergün değiştirilir. Merhem buzdolabında saklanır.
- 160 gr. doğal bal + 40 gr. balık yağı (eczanelerde bulunur) karıştırılır. ilk merhemde anlatıldığı gibi kullanılır.
- Bir kilo tereyağı ilk merhemde anlatıldığı gibi temizlenir, emaye veya cam bir tencerede kaynatılır. 80 dereceye kadar soğutularak tencerey-

le birlikte su banyosuna alınır. 200 gr. propolis parça-parça kesilerek eklenir ve 20-30 dakika 80 derecelik su banyosunda karıştırılır. Sonra soğutulur ve yaralara sarılır. Su banyosu, ocak üzerine konulan su dolu bir tencere içine konulan başka bir kapta pişirmeye denir

- Bir parça yün veya pamuk sirkeye batırılır ve eski yaraya konursa, büyümesini durdurur, ağrıyı dındirir ve en kısa zamanda iyileşmesini sağlar.
- 200 gr. havuç suyuna 50-100 gr. soğan suyu katılır, yara iyileşene kadar sabah-akşam içilir ve yaraya pansuman yapılır. Kanı, cildi ve yarayı temizler.

Bundan sonra

- Bir soğan ince rendelenir, aynı miktar bal ile karıştırılıp, yaralara sürülür.

Sade doğal bal da yaralara çok iyi gelir.

Ayrıca

- Bir miktar buğday tanesi 4-5 gün filizlendirilir ve "Çimlenmiş buğday" bölümünde anlatıldığı gibi kullanılır.

Kazalardan ve başarısız ameliyatlardan sonra kalçada oluşan, aylarca çürüyerek kemiklere kadar derinleşen, hiçbir metod ile iyileşmeyen yaraların ve yatak yaralarının kısa zamanda filizlenmiş buğday ve 3 gün açlık tedavisi ile kapandığı bizzat müşahade edilmiştir.

Kurtçuklarla yara tedavisi

İnsan ve hayvan vücudundaki kronik yaraların tedavisinde kurtçukların (yeşil et sineği larvası) kullanımı bütün dünyada giderek artmaktadır. Kronik yara hastalarının tıbbi tedavileri yaklaşık üç yıl sürerken, kurtçuklar ölü dokuları yiyerek, yaranın 24-48 saat arasında temizlenmesini sağlamakta ve salgıladıkları enzimle yarayı iyileştirmektedir. Avrupa ülkelerinde ve Amerika'da kurtçuklar diş apseleri için dahi kullanılmaktadır.

Yanık

Yanıklarda ilk yapılacak şey:

Vakit kaybetmeden ve giysiler çıkartılmadan, yanan bölge 10-15 dakika soğuk su içinde tutulmalı, giysiler bundan sonra çıkartılmalıdır. Buz ve-

ya kar bulunursa suya ilave edilmelidir. Böylece yanığın, derinin alt tabakasına geçmesi engellenmiş olur.

Sonra aşağıdaki ilaçlardan biri uygulanır:

- Yanığa zeytinyağı, taze yumurta sarısı veya doğal sirke sürülür. Bunlara birkaç damla gülyağı eklenirse, daha etkili olur.
- Yanık üzerine ezilmiş hindiba, iyice yıkanmış kabuklu patates, havuç veya balkabağı rendesi konur, ısındıkça değiştirilir.
- Aynısafa çayı pansumanı, aynısafa merhemi veya sirkeyle yapılmış isveç şurubu sırayla, sık sık değiştirilerek kullanılır.

Ağrı azalınca aşağıda anlatılan merhemlerden biri konur:

- 1 çorba kaşığı zeytinyağı + 2 çorba kaşığı kaymak + 1 taze yumurta sarısı karıştırılarak keten veya pamuk bez üzerine sürülür ve yanığa konur. Günde 2-3 defa değiştirilir.
- 3 yemek kaşığı ekşi kaymak + 1 taze yumurta sarısı + 3 yemek kaşığı zeytinyağı veya keten yağı karıştırılır ve yanığa konur. Günde 2-3 defa değiştirilir.

İlk zamanlarda bu ikisinden biri, ancak yara kapanmaya başlayınca, aşağıdaki merhem iyileşinceye kadar kullanılır.

- 100 gr. tuzsuz tereyağı + 2 tane 1-2 günlük taze yumurta karıştırılır ve beze sürülerek yanık üzerine konur. Günde 2 defa değiştirilir.
- Birkaç tane yumurta sarısı tavada iyice yakılır. Bıraktığı yağ süzülerek alınır ve yaralara sürülür. Bu uygulama yarayı iz bırakmadan kısa zamanda kapatır.

Yara iltihaplanırsa, filizlenmiş buğday kullanılmaya başlanır. ("Yaralar" bölümüne bakınız.)

Eski uygulamalardan bazıları:

- Bir parça yün veya pamuk sirkeye batırılır ve ateşli yanığa koyulursa, ağrıyı dindirir ve kısa zamanda iyileşmesini sağlar.
- Demir ve bakır kazıntısı alınır, temiz çamur ile yoğrulur ve ekmek fırınında yakılır. Soğutulduktan sonra öğütülerek yanığa serpilir veya gülyağı ile karıştırılıp sürülür.
- Güvercin yuvası yanından güvercin pisliği toplanır, keten beze sarılır

ve fırında yakılır. Elde edilen kül zeytinyağı veya gülyağı ile karıştırılarak yanığa sürülür. **İbni Sina** bu ilacı anlatırken **"mükemmel ilaç"** ifadesini kullanmaktadır

Bu ilaçlar ilk işlemden hemen sonra veya daha sonra da kullanılabilir.

Eski yanıklar önce yıkanır sonra yara üzerine merhem sürülerek bezle sarılır. ("Yaralar" bölümüne bakınız.)

Yanıklara "Yaralar" bölümünde anlatılan merhemler de kullanılabilir.

Yanıkların kısa zamanda geçmesini isteyenler, hemen 3 günlük açlık yapmalıdır. Sonra bol yeşil sebze, zeytinyağı, sarımsak, soğan ve meyve yemeli, 3-7 gün sonra bir defa daha 3 günlük açlık yapmalıdır.

Alerji

Doğada milyonlarca doğal allerjen vardır. Buna karşılık insan vücudunda her bir allerjene karşı aynı sayıda antikor yaratılmıştır. Antikorlar, pasif durumda bekler, allerjenlerle karşılaşınca vücudu savunurlar. Alerji ise, bağışıklık sisteminin, alerjene verdiği aşırı tepkidir.

Ev tozu, küf mantarları, kedi, köpek, kuş tüyleri, penisilin gibi bazı ilaçlar, aşılar, deterjanlar, kirli hava, çeşitli kimyasal maddeler, tarım ilaçları, hazır gıdaların katkı maddeleri gibi maddeler alerjik özellik taşımaktadır.

Suni beslenen ineklerin sütü, süt tozu, suni beslenen tavukların yumurtası, yumurta tozu, bayat yumurta, GM çiftlik balıkları ve GM ürünler en sık alerjiye yol açan besinlerdir. Hazır gıdalarda bulunan renklendirici, kıvam artırıcı, tatlandırıcı, aroma ve koruyucu kimyasal katkı maddeleri, alerjik sorunlarla birlikte pek çok hastalığa ve kansere neden olabilir.

Alerjik hastalıklar arasında en sık görülenler, astım, sinüzit, burun polipleri, nezle, göz nezlesi, bahar nezlesi, alerjik orta kulak iltihabı ve egzama gibi hastalıklar; gıdalara, çeşitli ilaç ve kimyasallara, arı ve böcek sokmalarına bağlı alerjik reaksiyonlardır. Yerleştiği yere göre farklı belirtiler görülür: Dudaklarda, dilde ve boğazda şişme, yanma ve kaşıntı; yüzde kızarıklık; karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal; hapşırma, burunda kaşıntı, akıntı ve tıkanıklık; gözde yaşarma ve kaşıntı; kulakta kaşıntı, baş ve kulak ağrısı; nefes darlığı, öksürük, hırıltılı solunum, göğüste tıkanıklık; ciltte kaşın-

tı ve döküntüler. Bu belirtilerin krizler şeklinde ortaya çıkması, bir müddet sonra kendiliğinden geçmesi ve defalarca tekrarlanması alerjik hastalıkların tipik özelliğidir.

Alerjik hastalıklar, teknolojinin gelişmesi, katkı maddesi içeren hazır gıdatüketimi, tıbbi ilaç çeşidi ve kimyasal madde kullanımının artması, su, hava ve toprağın kirlenmesi, evde hayvan beslenmesi gibi nedenlerle giderek artmaktadır.

Bahar nezlesi, bazı insanlarda bahar aylarında tekrarlayan, ağaç, çalı ve ot polenlerine bağlı olan ve modern tıpta çaresi bulunmayan alerjik bir reaksiyondur. ("Mevsimler ve Sağlık" bölümüne bakınız.) Aşağıda anlatılan alerji tedavisine başlar başlamaz, bahar nezlesi yok olur ve insan onun varlığını unutur.

Anafilaksi şoku: Bazı alerjik hastalıklarda, anafilaksi denilen, aniden başlayan, tehlikeli ve tekrarlayıcı olabilen şok şeklinde krizler gelişebilir. Penisilin gibi bir ilacın kullanılması veya arı sokması gibi alerjenlerle temas

sonrası şiddetli ve hızlı bir şekilde başlayan; nadir görülen bir olaydır. Yüzde, dudakta, dilde, boğazda aniden şişme; kaşıntı ve kabarıklıklar; kusma, karın ağrısı ve ishal; ateş, terleme, havale; kalpte ritm bozukluğu, tansiyon düşmesi; nefes darlığı, hırıltılı solunum, morarma, solunumun durması gibi anafilaksi belirtilerinin dereceleri duruma bağlı olarak değişir. Ağır anafilaksi vakaları, nadir de olsa, birkaç dakika içinde ölümle noktalanabilir. ("GMO", "Katkı Maddeleri", "İlaçlar" bölümlerine bakınız.)

Genel Tedavi

Alerji tedavisinde temel prensip, alerjene duyarlılığı azaltmak ve alerjenle teması kesmektir.

Alerjene olan duyarlılığı azaltmak için, evvela, beslenmeyi düzeltmek ve genel tedavi uygulamak gerekir. ("Hastalıkların Sebepleri", "Yiyecek ve İçecekler", "İlaçlar" bölümlerine bakınız.)

Ev tozu, küf mantarları, ev böcekleri, kedi, köpek, kuş tüyleri, polen, portakal, çilek, süt gibi doğal alerjenlere bağlı alerjilerde, **karaciğer temizlemesi** yapılarak alerjene olan duyarlılık azaltılır veya geçer.

Ancak, penisilin gibi sentetik ve kimyasal tıbbi ilaçları, aşıları, deterjanları ve toksik özellik taşıyan maddelerle teması kesmek zorunludur. Bu maddelere karşı hayati tehlikeler taşıyan alerji bu tedaviyle geçmez fakat

şiddeti ve tehlikesi azalır. ("Kusma" bölümüne bakınız.) Bunlara gösterilen alerjik reaksiyon, bağışıklık sisteminin doğal koruma hareketidir. Çünkü bağışıklık sistemi, kuvvetli olduğu müddetçe, toksık maddelerin vücuttaki organ ve sıstemlere karışmasına engel olmak için bütün yolları kapatır.

Gıdalara eklenen GM kökenli veya sentetik katkı maddeleri, gerçekte gıda olmadıkları için en sık alerjiye yol açan, aynı zamanda pek çok hastalığa sebep olan maddelerdir. Bunları tüketmek kesinlikle doğru değildir. ("GMO" bölümüne bakınız.) İnek sütü kan grubu "A" ve "O" olanlara doğal alerjen olduğu, yani onların mizacına uygun olmadığı için, süt tüketmemeleri gerekir. Süt tozu ise hemen hemen her insan için alerjendir. ("Süt" bölümüne bakınız.) Suni beslenen tavukların yumurtası, bayat yumurta ve yumurta tozu da her insan için farklı derecelerde alerjendir ve genel sağlığı tehdit edicidir. Ancak doğal beslenen tavuğun taze yumurtası hiç kimse için alerjen değildir. ("Tavuk Eti ve Yumurta" bölümüne bakınız.) Ne yazık ki günümüzde yumurta ve süt için yapılan alerji testinde yumurta tozu ve süt tozu kullanılmaktadır.

Tedavi sürecinde beslenme

Her gün (açlık günleri hariç):

- **Sabah** (06:00-07:00): Bir bardak greyfurt suyu veya limon suyu, suyla karıştırılarak içilir. 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Yarım veya 1 saat sonra** 30-50 gr. halis zeytinyağı + 30-50 gr. limon suyu içilir.
- Acıkınca 50 gr. kırmızı pancar suyu + 150 gr. ıspanak suyu veya 150 gr. semizotu suyu + 50 gr. kuru soğan suyu veya 150 gr. ıspanak suyu içmeye başlanır ve öğle yemeğine kadar 2-4 bardak içilir. Her bardakla birlikte 1-3 diş sarımsak yutulur.
- **Öğlen yemeğinden yarım saat önce** 3 tane acı badem, 3 tane tatlı badem ile yenir.
- **Öğlen yemeği** (16:00-17:00): Mizaca uygun et, balık veya taze köy yumurtası salata ya da sebze yemeği ile yenir. Yemekle beraber veya yemekten sonra 1-5 diş sarımsak yutulur. Sarımsak yerine çiğ soğan da yenebilir.
- **Akşam** (21:00): 1-5 diş sarımsak yutulur ve 1 tatlı kaşığı ısırgan tohumu veya ezilmiş ısırganotu + yarım çay kaşığı öğütülmüş zencefil + 1

tatlı kaşığı bal karışımı suyla yutulur. Yaz mevsiminde bu karışım yerine vişne, erik, taze incir, üzüm veya karpuzdan biri seçilerek tek başına yenir.

Isırganotu her şekilde kullanılabilen, organları toksinlerden temizleyen, alerjik tepkileri azaltan ve bunların yanında pek çok faydası olan bir bitkidir: Çayı demlenir, yemeğin üzerine serpilir ya da taze yapraklarından salata veya yemek yapılır. Yıllarca kullanılabilir.

3 hafta boyunca bu beslenme şekline devam edilirken **her Pazartesi ve Perşembe 1 günlük açlık yapılır.**

3 hafta sonra 3 gün açlık, 4. gün karaciğer temizlemesi yapılır ("Karaciğer Temizlemesi 3. Gün", "1 Günlük Açlık" ve "3 Günlük Açlık" bölümlerine bakınız.)

Anafilakside ilk yapılması gerekenler

Anaflaksi belirtileri aniden başladığı ve hızla ilerlediği için, hasta ve yakınlarının yapacağı fazla bir şey yoktur. Ancak, kriz başladığında, hastaya haber vermeden, yüzüne ve göğsüne soğuk su çarpmak krizi yavaşlatabilir veya durdurabilir. Aynı zamanda soğan kırarak koklatmak veya buruna soğan suyu damlatmak ve küçük yudumlarla içirmek; ayakları ve baldırları ovmak; cilde limon suyu sürmek ve önce sırta sonra da karna büyük kupalar kapatmak iyi gelebilir.

Aşı tedavisi: Türkiye'de, şifa ümidi ile, yıllarca, ara vermeden aşı olmaya devam eden bir çok hasta vardır. Alerjik hastalıklarda aşı, kabul edilebilir bir tedavi yöntemi olamaz. Çünkü aşıların etki mekanizması hâlâ bilinmemekte ve olumlu etkisi de ispatlanamamaktadır. Aşı, astım ve diğer alerjik hastalıklarda, tehlikeli, hatta ölümcül olabilen riskler taşıdığı için bir çok Avrupa ülkesinde yasaklanmıştır.

ÖLÜM

Hiç kimse Allah'ın izni olmadan ölmez.
Ölüm belirli bir süreye göre yazılmıştır......
Ali İmran Suresi 145

Her canlı ölümü tadacaktır.
Ali İmran Suresi 185

Çağdaş toplumun doğuma olduğu gibi, ölüme de saygısı kalmamıştır.

İnsanın rızkı yani kalp atışı ve nefes sayısı bitmemişse, hiçbir hastalık ölüme sebep olamaz. Rızık bittiği anda ise, hiçbir tedbir ve tedavi ile hayatta kalmak mümkün değildir. Allah (cc) bir Hadis-i Kudsi'de **"Şu dört şeyi değiştirmem: Yaratılış, kader, rızık ve ecel"** buyurmuştur. Bunun idrakinde olan insan kendi hastalığında olduğu gibi, çocuklarının ve yakınlarının hastalığında da korkuya, şaşkınlığa ve telaşa kapılmaz, gereksiz davranışlarda bulunmaz. İnsan hastalandığı zaman, ölebileceğini ve ebedi hayata kavuşacağını gözönünde bulundurmalı ve ölüme hazırlık yapmalıdır.

Hastalık başladığı zaman, ilk önce lavman yapılmalıdır. Ancak karın ağrısı varsa lavman mutlaka doktor tavsiyesi ile yapılır. Bağırsaklar dolu olursa, bütün zehirleri kana sızdırır ve hastanın durumu ağırlaşır. Boş olduğu taktirde zehirleri kandan ve organlardan çeker. Bağırsaklar boşaldıktan sonra, gusül abdesti veya abdest alınır. Vücut böylece kendini, spazm, damar patlaması, damar tıkanması, iltihaplanma, ateş gibi iç tehlikelerden koruma gücü kazanır.

Hasta, iştahı kendiliğinden gelene kadar aç ve susuz kalmalıdır. Fakat çok isterse, su veya suyla karıştırılmış meyve suyu, özellikle limon suyu, greyfurt suyu, nar suyu veya elma suyu içebilir. Hadis-i Şerif'te **"Hastalarınızı yemeye ve içmeye zorlamayın. Zira Allah onları yedirir ve içirir"** buyurulmuştur.

Bu şekilde davranıldığı taktirde ne tür hastalık olursa olsun, büyük faydayla geçer. Hastalık ölümün habercisi ise, o zaman da insan ölüme hazırlanmış olur. Çünkü Peygamberimiz (s.a.v.), **"Aç ve susuz ölmeye gayret edin"**, buyuruyor. Hz. Ali (r.a.) şehit edilmeden birkaç gün önce vefatını hissetmiş ve yiyip içmeyı bırakmıştı. Neden yemediğini soranlara **"Emr-i İlahi'nin ben aç iken gerçekleşmesini arzu ederim"** diyordu.

Ölümün yalnız ecele bağlı olduğu gerçeğine inanan insan, hastahaneye gitmeden, evinde, yakınları arasında, Kur'ân-ı Kerim ile ölüme hazırlanmayı tercih eder.

Ömrün uzunluğu kalp atışlarının sayısına yani kalbin rızkına bağlıdır. Kalp de arşa bağlı olduğuna göre, ölüm, kalbin arştan kesilmesiyle gerçekleşir. Kalp arştan kesildikten sonra bir müddet daha çalışır. Bunu şöyle bir örnekle daha iyi anlaşılır kılabiliriz: İkinci kattaki bir musluğa bağlı hortumdan bahçeye gelen su, musluk kapatıldıktan sonra bir müddet daha akmaya devam eder. Onun için, bahçedeki insan, su tamamen kesilene kadar

musluğun kapatıldığını farketmez. Allah katındaki zamanla dünya zamanı arasında büyük fark vardır. Allah (cc) **"Bizim katımızdaki bir gün sizin saydığınız yüzyıl gibidir"** buyurduğuna göre kalbin arştan kesilmesi ile kalbin durması arasında geçen bir an, dünyada birkaç gün veya birkaç haftalık müddet olabilir. Aslında kalbin arştan kesilmesiyle ölüm gerçekleşmiştir, fakat ne kendisi ne de yakınları bunun farkında değildir; aynen kalp durduktan sonra beynin bir müddet daha yaşaması gibi. Bu durumda insan bazı duygular ve rüyalarla ölümü hisseder fakat emin değildir ve inanmak istemez.

Kalbi arştan kesilen insan aslında ölmüştür fakat bunun farkında değildir. Kalbin arştan kesilmesinden sonra geçen zaman insanın, amellerine layık ölüm şeklini arayışıdır. Bazısı ameliyat masasında, bazısı yanlış tedavide, bazısı tuvalette, bazısı işbaşında, bazısı doğumda, bazısı secdede aradığını bulur. Görüldüğü gibi insan, ameliyat olduğu, ameliyata geç kaldığı, yanlış tedavi olduğu veya sezaryen olmadığı için değil **ecel geldiği için ölür.**

"Allah, asla hiçbir nefsin ecelini geciktirmez" Münafikun Suresi 11.

Bir insan ölürken kendisiyle beraber çevresindekiler de büyük bir imti-

han geçirir. **"Ameliyattan öldü"**, **"ameliyat olsaydı ölmezdi"**, **"bu arabaya binmeseydi"**, **"sezaryen olsaydı ölmezdi"** veya **"falan hastalıktan öldü"**, gibi sözler insanı şirke düşürür.

Ölüm doğuma benzer. Doğumda can, rahimden-dünyaya, ölümde ise bu dünyadan-öteki dünyaya geçiş yapar. Rahimdeki canı 40 haftadan fazla rahimde tutmak ister misiniz? Bunun bebek için hayırlı olduğunu düşünebilir misiniz? Ölüme yaklaşan insanın canını da dünyada tutmaya çalışmakta hayır yoktur, büyük zulüm vardır ve ahirete karşı işlenen bir suçtur.

Ölümcül olarak nitelendirilen bir hastalık bile ölüme vasıta değildir. O, aslında Allah'ın, insana ecelden önce bahşettiği büyük bir rahmettir. İnsan ona sabreder ve isyan etmezse, bütün günahlarından kurtulmasına sebep olur. Kul hastalandığı zaman, Allahü Teala şöyle buyurur: **"Hastalandığında sabreden bir kulumun ruhunu kabzedersem, hayra kabzetmiş olurum. Eğer afiyet verirsem, etini kendi etinden daha hayırlısıyla, kanını da kendi kanından daha hayırlısıyla değiştiririm"**.

Hadiste geçen sabır kelimesinin anlamı üzerinde düşünmeliyiz. **"Haram" ile "şifa"**nın ve **"ağrı kesici" ile "sabr"**ın birlikte olamayacağını unutmamalıyız. ("Hacamat", "İlaçlar", "Başağrısı" "Organ Nakli" ve "Sonsöz" bölümlerine bakınız.)

"İnsanoğlu ölümden korkar ve ondan kaçar. Halbuki ölüm, onu her türlü fitneden kurtarır." Hadis- Şerif



HAMİLELİK, DOĞUM VE BEBEK BAKIMI

Biz, insana anne babasına iyi davranmayı emrettik.
Annesi onu ne zahmetle karnında taşıdı ve ne zahmetle doğurdu!
Onun taşınması ve sütten kesilme süresi otuz aydır.
Ahkâf Suresi 15

"Yedikleriniz helal ve temiz olsun, çünkü çocuklarınız,
yiyeceklerinizden hasıl olur."
Hz. Muhammed (s.a.v.)

Hamileliğin İlk Haftaları

Yumurtalıktan çıkan bir yumurta milyonlarca spermden, en uygun olanı seçerek onunla birleşir. Yumurta ve sperm ,anahtar ve kilit gibi, birbirine tamamen uygun olmadıkça birleşmezler.

Birleşmen sperm ile yumurtadan nutfe (zigot) meydana gelir. Nutfe rahmin duvarına yerleşince hamilelik başlar. Yumurtalıklardan çıkan yumurtanın yerinde "sarı cisim" oluşur. Sarı cismin vazifelerinden biri, bebeğin sağlıklı olması için annenin vücudunu zararlı fazlalıklardan temizlemektir. Temizleme işlemini hem kendi hormonlarını kullanarak hem de vücuttaki diğer bezleri gerekli hormonları üretmeye teşvik ederek gerçekleştirir. Üretilen farklı hormonlar sebebiyle, gerekirse annede bazı yiyeceklere ve kokulara karşı nefret doğar, iştahı kaçar ve zorunlu olarak açlık yapar.

Midesi bulanan, iştahı olmayan bir kadının hem bebeğin sağlığı, hem kendi sağlığı için en hayırlısı, iştahı gelene kadar birşey yememek ve ilk aylarda 3 günlük açlıkları yapmaktır. Sağlıklı kadın, bulantı ve kusmaya ihtiyacı olmadan, rahat bir hamilelik geçirir.

Bazen hasta kadınların hamileliği de rahat geçebilir, ancak bu durum sakıncalıdır. Çünkü bağışıklık sistemi kuvvetli olmadığı için, dışarıya atamadığı zararlı fazlalıkları eş vasıtasıyla bebeğe geçirir. Böyle kadınların doğumunda eşin kireçlendiği ve bozulduğu, bebeğin ise kalın bir atık tabakası ile kaplandığı görülür. Bu bebekler sık ateşlenir, iştahsız, halsiz ve sıkıntılı olur. Hamilelikte vücudunu temizleyemeyen kadınların sütü de zehirli olur. Bebek bu zehirli sütü emmeyi reddeder. Bu yüzden **her genç kız evlenmeden önce, rahat hamile kalmak, hamilelik dönemini rahat geçirmek, sağlıklı bebek doğurmak ve süt problemi yaşamamak için sağlığını düzeltmelidir.**

İslam dininde, kadını ve doğacak bebeği bütün menfi etkilerden korumak için cinsel ilişki sırasında uyulması gereken belli kurallar vardır. İlişkiye besmeleyle başlamak, ilişki sırasında konuşmamak bunlardan yalnız iki tanesidir. Giyimden olumlu olumsuz düşüncelere, hal ve davranışlardan konuşmalara kadar İslami kaidelere riayet etmek gerekir. Hamileliğin sadece ilk ayları değil, ilk günleri hatta ilk dakikaları dahi çok önemlidir. Çünkü sperm ve yumurtanın birleşmesiyle meydana gelen nutfenin hücreleri, ilk saniyelerden itibaren, bebeğin sağlığı, davranış özellikleri ve karakterinin oluşumu için bilgi toplamaya başlar. **Bu hücreler, anne, baba ve çevredekilerin tüm hareketlerini, konuşmalarını, televizyon seslerini kendi hafızasına titizlikle kaydeder.** Daha sonra, bu kayıtlar bebeğin beyni oluşunca, beynine aktarılır. Ultrason dalgaları bu kayıtları olumsuz yönde güçlendirebilir. Bu kayıtların menfi etkisinin büyük ihtimalle, genetik değişimlere ve bunlara bağlı hastalıklara da tesiri vardır. Bu nedenle, ultrasondan kaçınmak, hamile kadınların yanında mümkün olduğunca az konuşmak, davranışlarda ve konuşmalarda dikkatli olmak her akıllı insana vaciptir. Aslında kadına karşı her zaman dikkatli davranmak gerekir çünkü onun hamile olup olmadığını ilk saatlerde ve ilk günlerde kimse bilemez. Sağlıklı çocuk sahibi olmak isteyenler bu konuyu ciddiye almak zorundadır.

Düşük Tehlikesi

Zıplamak, bilhassa arkaya doğru zıplamak, yük kaldırmak, sıcak banyo yapmak, devamlı hazımsızlık çekmek, sağlığını düzeltmeden evlenen veya daha önce düşük problemi yaşamış olan kadınlarda düşüklere yol açabilir. **Hamilelik süresince kesilmeyen adet kanamaları, hamileliğin ilk ayında gö-**

ğüsten akmaya başlayan süt, ceninin zayıf ve düşme ihtimali olduğunu gösterir. Sağlıklı rahim hasta çocuğu tutmaz ve dışarı atar. Annenin tekrarlayan düşüklerinden sonra modern tedavi yöntemleriyle doğan çocuklarda lösemi ve ağır hastalık riski artar.

Hamileliğini kurtarmak isteyenler, ağrı ve kanama başladığında, bağırsaklarını boşaltıp, 3 gün boyunca yatmalı ve aç kalmalıdır ("3 Günlük Açlık" bölümüne bakınız.) Sancı ve kanama durduğunda kalkıp ev işi yapmaya başlayabilir. Ancak yemek yememeli, 5-7 gün boyunca meyve ve sebze suyu içmeli, meyve ve çiğ sebze yemelidir. Zayıf rahim bu şekilde kuvvetlenir ve bebeği sıkıca tutacak hale gelir. Bundan sonra da düşük tehlikesi devam ederse, demek ki sorun rahimde değil, bebektedir. Bu durumda ceninin düşmesi doğmasından daha hayırlıdır.

Hamile Kadının Beslenmesi

Zayıf kadınların hamilelik esnasında 6-10 kiloya kadar kilo alması normaldir. Kilolu kadınların ise hamilelik döneminde kilo almaması gerekir, hatta kilo vermesi daha iyidir. **Halk arasında yaygın olan "Hamile kadın iki insanın yediği yemeği yemeli" düşüncesi yanlıştır.** Hamileliğin iyi geçmesi ve bebeğin sağlıklı olması için kilolu kadınlar da, zayıf olanlar da ilk 3 ayı bol yemekle değil, 3 günlük açlıkları yaparak geçirmelidir. Daha sonraki aylarda yediklerine dikkat etmeli ve doyuncaya kadar yemek yememelidir.

Anne aç kaldığı müddetçe, kanında besin ve oksijen yetersizliği meydana gelir. Bu durumda cenin yeterli besin ve oksijen sağlayabilmek için aktif bir şekilde hareket etmek zorunda kalır. Bu hareketlilik ceninin kan dolaşımını hızlandırır. Bu şekilde bebeğin vücudunda çoğalan kan yeterli miktarda besin ve oksijen taşıyarak bebeğin organlarına ve sistemlerine dayanıklılık ve kuvvet kazandırır. Bebeğin aktif hareketleri onun fiziksel olarak sağlıklı gelişmesine sebep olur. Böylece annenin açlığı bebeğe sağlık kazandırmış olur. Bununla birlikte annenin yapacağı herhangi bir hareketli iş, spor veya nefes kontrollü egzersizler de bebek üzerinde aynen açlık gibi etki gösterir.

Hamile kadının, doğumunun rahat olması, doğumdan sonra sütünün temiz ve yeterli olması için ilk 4-5 ay yiyeceği, meyve, karpuz, balkabağı, ta-

ze çiğ sebze, yeşillik, doğal bal ve pekmez, tuzsuz badem, fındık, fıstık, ceviz gibi kuruyemiş olmalıdır. **Hamile kadın, kalsiyum, vitamin ve protein ihtiyacını, kalsiyum, vitamin ve protein yönünden zengin olan semizotu, ıspanak, roka, tere, dereotu, kişniş, hindiba, ısırganotu, turp yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzelerden, brokoli, enginar ve haftada 3-4 defa mizacına uygun et veya balıktan karşılaması gerekir.** Yeşil sebzede bulunan kalsiyum canlıdır ve proteinlerin hazmı kolaydır. Sebzelerdeki klorofil kandaki hemoglobine benzediği için kansızlığa iyi gelir. Yeşil sebzelerdeki organik asitler aktif temizleyici olduğu için rahmi ve doğum yollarındaki kasları kireçten; damarları tıkanıklıklardan temizler. Hamile kadının pişmiş yemeğe ihtiyacı yoktur, fakat isterse, günde 1 defa istediği doğal yemeği yiyebilir. Hamileliğin son iki ayında hurma yemek, 1 saat önceden ıslatılmış keten tohumu içmek, sarımsak yutmak, safran ve zeytinyağı kullanmak rahmi güçlendirir ve doğum yolu kaslarına esneklik verir.

Ceninin Cinsiyeti

Erkek çocuğa hamile kadın, ağırlığı ve ceninin hareketlerini sağ tarafta hisseder; sağ göğsünün ucu daha büyük olur ve rengi daha erken değişir; yürümeye sağ ayaktan başlar; yerden kalkarken sağ ele dayanır. Bebek kız ise, bu belirtiler tam tersine, hep sol tarafta olur.

Hamileliğin 16. haftası bitince, olgunlaşan bebeği eğitme zamanı gelir. Bebekle konuşarak güzel şeyler anlatmak, Kur'ân-ı Kerim okumak ve öğretmek iyidir. Bebek bu süre içinde duyduğu şeyleri dünyaya geldikten sonra kolay öğrenir yani kolay hatırlar.

Doğuma Hazırlık

Doğum, ağaçların ilkbahar güneşiyle birlikte yeşermeye başlaması gibi doğal bir süreçtir ve Allah tarafından en ince ayrıntısına kadar programlanmıştır. Adem ve Havva'dan bu yana milyarlarca insan ve milyarlarca memeli hayvan doğum yoluyla zahmetsizce dünyaya gelmektedir.

Modern hayatın getirdiği yanlış yaşam tarzı insanların sağlığını zorlaştırmanın yanısıra doğumu da etkilemiştir. Ancak, bilinçli bir hamilelik ve doğuma hazırlık döneminden sonra normal doğum yapmak ve sağlıklı bebek dünyaya getirmek çok kolaydır.

Doğumun kolay olması için, hamilelik boyunca Meryem Suresi, doğumdan önce ve doğum süresince de İnşikak Suresi okunmalıdır. Anne karnındaki bebeğe, kardeşlerinin, anne babanın onu nasıl bekledikleri, onu nasıl sevdikleri ve dünyanın ne kadar güzel olduğu anlatılmalıdır ki, bebek dünyaya gelmekten korkmasın.

Kadın, doğumdan hiç korkmamalıdır çünkü kadının da, bebeğin de kaderi bellidir. Kaderinde doğumda ölmek yoksa yapılan hiç bir hata onu ölüme götüremez; kaderinde ölmek varsa hiçbirşey buna engel olamaz. Ancak, Allah'ın (c.c.) kanunlarına göre, doğumda ölen kadın şehittir. Çağdaş kadınlar arasında bu yüksek mertebeye layık olan kadına sık rastlanmaz, hatta hiç görülmez. Bu sebeple diyebiliriz ki, bir kadın için doğum süreci ölüm açısından en güvenli zaman dilimidir. Doğumdan korkmamak için bunu düşünmek yeterli olabilir.

Doğum sırasında kadın korkmaya başlarsa, bu korkuyla doğru karar veremez, doğumu kolaylaştıracak hareketleri yapamaz ve korku bebeğe geçer. Bebek korkudan karaciğere veya dalağa sığınır ve rahimden ayrılmak istemez. Neticede kadın sezaryene mahkum olur. Kadın korkuya düşmez, telaşa kapılmazsa, bebek ve rahim (rahim de şuurludur!) doğum için doğru yolu bulur ve muhakkak normal doğum gerçekleşir.

Doğumu kolaylaştıran, rahmin temizlenmesini ve eşin atılmasını sağlayan uygulamalar:

Hamileliğin son ayında tarçın sık kullanılır ve hemen hemen her gün 1 çorba kaşığı keten tohumu ıslatılarak içilir.

Sağlıklı kadın için en emniyetlisi, evde yakın akrabaların arasında, ebe yardımı ile, sıcağa yakın ılık suyun içinde yani küvette doğum yapmaktır. Ilık su doğum yollarındaki kasların esnemesini sağlar. Bebek ise su ortamına alışkın olduğu için amniyon suyundan küvetteki suya rahatça geçer.

Sancı başladıktan sonra ilk önce üzerlik otu ile tütsü yapılır.

Sonra aşağıdaki ilaçlardan biri uygulanır:

- 1 çorba kaşığı papatya bir bardak suyla kısık ateşte 5 dakika kaynatılır. Aynı şekilde çörekotu da kaynatılıp süzülür ve süzülmüş papatya suyu ile karıştırılır. Biraz soğuyunca içine 50 gr. bal katılır. Bu sıvı pompayla alınır ve rahim ağzına doğru verilir. Aynı zamanda safran

veya keten tohumundan yapılan içeceğe 7-10 damla çörekotu yağı damlatılır ve içilir. Veya 150 gr. zeytinyağı içilir.

- Bir baş sarımsak, 10 tane taze veya salamura yeşil zeytin ve 1 adet havuç 500 gr. suyla pişirilir. Biraz soğuduktan sonra ezilir ve süzulüp içilir.
- Sancı başladıktan sonra pelinotu ve sinameki yarı-yarıya karıştırılarak öğütülür. Bu karışımdan yarım çay kaşığı 2 saat arayla 2-3 defa suyla yutulur.
- 5 gr. taze öğütülmüş üzerlik tohumu yutulur ve üzerine demlenmiş kara ardıç çayı içilir.

Sancı başladıktan ve su geldikten sonra, vajinanın esnemesi, doğumun kolaylaşması ve yırtılma olmaması için, vajina ağzına ve içine zeytinyağı sürülür. Bir süre sonra da rahim kasılmalarını güçlendirmek için taze sıkılıp süzülmüş acı kavun suyu göbek altına ve kasıklara sürülebilir.

Normal Doğum

Doğumların yaklaşık % 95'inde bebek başla, %5'in büyük kısmında ise makatla gelir. Gebeliğin sonuna doğru rahimde periyodik olarak zayıf kasılmalar oluşur. Yukarıdan aşağıya dalgalanmalar şeklinde olan bu kasılmalar gittikçe artarak, rahim ağzının açılmasına ve bebeğin doğum kanalına doğru itilmesine neden olur. Kasılmalar, doğumun başında 20-30 dakikada bir görülürken gittikçe artar ve rahim ağzı genişler.

Bebeğin içerisinde bulunduğu su kesesi doğumun herhangi bir aşamasında kendiliğinden yırtılabilir. Açılan kesedeki sıvı kısmen boşalır ve bebeğin başı otomatik olarak çıkış kanalına sıkıca yerleşir. Rahim kasılmaları daha da sıklaşmaya, sonunda 2-3 dakikada bir olmaya başlar. Doğumun son aşamasında rahim ağzı 10 cm'lik bir genişliğe ulaşır.

Arka arkaya gelen güçlü kasılmalarla birlikte rahimde dolaşan kan azalır, kanın azalmasıyla birlikte oksijen yetersizliği giderek çoğalır. Bu durum bebeği, hayatta kalmak için doğum yoluna, dışarı doğru aktif hareket etmek zorunda bırakır. Günümüzde doğum esnasında bebeğin başının kolay çıkması ve yırtık olmaması amacıyla vajina-makat arasındaki kasların kesilmesi alışkanlık haline gelmiştir. Ancak bu kolaylık, bebeğin psikolojisi açı-

sından lehine değil, aleyhinedir. Çünkü doğumdaki aktif mücadelesi bebeğin psikolojisinde ve karakterinin oluşmasında büyük önem taşır. Sağlanan kolaylıkla, **mücadelesiz doğan çocuk dünyaya gelişinin değerini algılayamaz, özgüveni olmaz ve kendini değersiz hisseder.**

Doğumun nasıl ve nerede olduğu da çok önemlidir. Cennet gibi rahat bir yerden büyük bir mücadele sonunda galip olarak dünyaya gelen bebek birbirinden farklı iki durumla karşılaşabilir: Anne, baba ve kardeşlerin sevgisi, şefkatli anne elinin dokunuşu, ılık, yumuşacık göğsü, lezzetli, mis kokulu anne sütü, annenin tatlı sesi ile güzel sözleri, rahatlık ve emniyet...

Veya, hamşirenin yorgun ilgisizliği, sert bir el ile poposuna aldığı tokat, soğuk ve kötü kokulu antiseptik bezin vücuduna dokunuşu, ağzına plastik biberonla verilen şekerli su, aşının acı veren iğnesi, soğuk sert bir yatak, dünya korkusu, çocuk odasında hissettiği umutsuzluk, mutsuz ve sonsuz yalnızlık. Sonsuz, çünkü bebek zamansızlık ve sonsuzluktan yani ruhlar aleminden gelmiştir ve zamana henüz alışamamıştır.

Bebeğin doğduğu ortamdaki ışığın miktarı da çok önemlidir. **Karanlık rahim ortamından gelen bebek parlak ışıktan çok rahatsız olur.** Doğduğu odanın ortamı loş olmalıdır. Bebek, bir süre, göbek bağı ile eşine bağlı bırakılmalıdır. Yeni doğan bebek, öncelikle annesinin göğsüne yatırılır, sonra göbek bağı hem anne, hem bebek tarafından bağlanır. Bebeğin göbek bağı yaklaşık 10-20 cm kalacak şekilde kesilir. O zaman bağ doğal bir şekilde kapanacak ve yaklaşık 5 gün içinde kendiliğinden düşecektir.

Bebeğin çıkışından yaklaşık 20-30 dakika sonra, ek rahim kasılmaları ile bebeğin eşi dışarı çıkar. Bu kasılmalar, eşin rahim duvarından ayrılması ile açılan kan damarlarının kapanmasına da yardımcı olur.

Günümüzde hastanelerde uygulanan doğum pozisyonu (jinekolojik pozisyon) efektif olmadığı için uygun değildir. Ayrıca bazı kadınlara itici geldiği için doğum sürecini olumsuz etkileyebilir. Doğal doğum pozisyonu bir yerden destek alarak, yatak başlığı gibi sağlam bir şeyi tutup çömelerek durmak veya doğum sandalyesine oturmaktır.

Kadınlar çatılarının dar veya bebeğin kafasının büyük olduğunu düşünerek normal doğumdan korkmamalıdır. Kadının çatısı doğuma hazırlık için hamilelik boyunca yavaş yavaş açılır. Bebeğin kafatası kemikleri henüz birbirine kaynamadığı için birbirinin üzerine geçebilir, hatta neredeyse üs-

tüste binebilir ve kafanın doğum yolundan geçişini kolaylaştırır. Bebeğin ıslak beyni bu tür sıkışmalardan etkilenmez. Bebeğin kafası büyük olsa bile normal doğum bebeğe hiçbir zarar gelmeden gerçekleşebilir.

Rahmin açılması ilk doğumda genellikle 14-24 saatte, bazı durumlarda 36 saatte gerçekleşir. Daha sonraki doğumlarda bu süre kısalır.

Köylü kadınlar, çok çalışan hareketli kadınlar, kimyasal herhangi bir madde ve deterjan kullanmayan, yer sofrasında doğal yemek yiyen, yerde oturan, ped kullanmayan kadınların rahim kasılmaları suni sancı verilmediği taktirde ağrısız olur ve çok kolay doğum yaparlar. Çağdaş kadınlar bu kitapta anlatılan şekilde gebelik ve doğuma hazırlık süreci geçirirlerse aynen köylü kadınlar gibi doğum yapabilirler.

Ancak sentetik hormon, antibiyotik, deterjan kullananlar, katkılı yiyecek ve içecekleri tüketenler, gebeliğe hazırlık yapamayan gebe kadınlar doğumun her aşamasında farklı komplikasiyonlara maruz kalabilir ve sezaryene mecbur olabilirler.

Türkiye'de "**prenses doğum**" olarak adlandırılan epidural anesteziyle doğum yaygın olarak yaptırılmakta ve özendirilmektedir. ABD ve Avrupa'nın hiçbir ülkesinde ciddi sebep olmadıkça bu uygulama kullanılmaz. Çünkü rahim kasılmaları anestezinin etkisiyle zayıflar ve suni sancı vermek zorunlu hale gelebilir. ("Havale", "Dikkat Eksikliği Sendromu" ve "Otizm" bölümlerine bakınız.)

Safiye Y., 40 yaşında, ev hanımı

Dr. Aydın Hanım'la tanışıp onun tedavisini uyguladıktan sonra üçüncü ve dördüncü doğumumu evde yapmaya karar verdim. Üçüncü doğumum kolay geçti.

İki yıl önce, dördüncü doğumumda gece suyum geldi, karnımın çevresinde hafif bir ağrı başladı. Ebeyi çağırdım ve ağrılar artmaya başlayınca küvete ılık, tuzlu su doldurup girdim. Bir süre sonra sancılarım şiddetlendi. Rahim ağzı açıldığı halde bebek gelmiyordu, sanki kemiklerime yapışmıştı. Ağrılara dayanamaz olunca küvetten çıktım, evin içinde yürümeye başladım. İnşikak Suresi'ni okudukça bebeğin dönmeye çalıştığını hissediyordum. Ebe, bebeğin omuzdan geldiğini ve boynuna kordon dolandığını söyledi. ***Sabırla ve duayla*** *bebeğin dönmesini bekledim. Su geldikten yaklaşık 6 saat*

geçtikten sonra bebek döndü ve ıkınmaların başlamasıyla doğdu. Ebe, bebeğin boynuna iki defa dolanmış olan kordonu açtı.

Eğer hastahaneye gitseydim beni mutlaka sezaryene alırlardı.

Suda Doğum

En rahat doğum, su içinde yapılan doğumdur. Bunun için evdeki küvet ılık suyla doldurur, 1-2 kg. kalın tuz eritilerek su kesesindeki fizyolojik amniyon sıvıya benzer hale getirilir. Amniyon sıvıya alışkın olan bebek bu suyun içine doğduğunda rahat edecektir. Anne, rahim 6-8 cm kadar açıldıktan ve sancılar sıklaştıktan sonra suya girebilir.

Bebek doğduktan sonra onu sudan çıkarmak için acele etmeye gerek yoktur, çünkü bebek suda yüzebilir. Doğduktan sonra 15-20 dk. bebek eşe, eş de rahme bağlı kalabildiği için bu süre zarfında küvetteki suda durması onun için bir farklılık oluşturmaz. Çünkü eş rahimden ayrılana kadar bebek annenin kanındaki oksijeni kullanmaya devam edecek ve dışarıdan hava almaya gerek duymayacaktır.

Ümmühan K., 30 yaşında, İstanbul, memur

İlk çocuğum doğduğu günden beri çok kabızdı. O kadar kabızdı ki makatından kan gelirdi. Doktor Aydın Salih bana kabızlığın sebebini anlattı. Kabızlığın sebebi hazır mamalar ve diğer mama çeşitleriymiş. Mamaları kesip beslenmesini düzelttiğim zaman kızım rahatladı ve şimdiye kadar sağlığı ile hiç problemi olmadı.

İkinci hamileliğimi burada anlatıldığı gibi geçirdim ve doğal doğum yapmak istedim. "Beni ve bebeğimi yaratana ve yaşatana, benim ve bebeğimin kaderini yazan Allah'a güveneceğim ve Allah'tan başka hiçbir şeyden korkmayacağım" diye düşünerek, doğumu tek başıma yapmaya karar verdim. Doğum sancılarım başladığı zaman da sürekli İnşikak Suresini okudum. Onu her okuyuşumda içindeki secde ayetini söylerken bebeğin de karnımda secde yaptığına inanıyordum.

Bağırsaklarımı temizledim, küvete ılık suyu doldurup, içine kaya tuzu ilave ettim ve içine oturdum. Oturur oturmaz doğum yapmaya

başladığımı fark ettim. İkinci sancımda bebeğimi doğurdum. Doğar doğmaz küvette iken, göbek kordonu kesilmeden göğsümde yatırdım. Yaklaşık 10-15 dakika göğsümde yatırdıktan sonra göbeğini kestik. İki doğumum arasındaki farka gelince, sudaki doğum hem temiz, hem kolay, hem de harika bir hayat tecrübesi.

Bebeğimin hiçbir sıkıntısı olmadı. Ona iki yaşına kadar sadece anne sütü verdim.

Şu anda Allah'a çok şükür, akıllı, edepli, saygılı ve uslu bir oğlum var.

Suni Sancı *İnduksiyon*

Suni sancı, doğum sırasında serumla sentetik oksitosin hormonu verilerek rahim kasılmalarını hızlandıran bir işlemdir. Sentetik oksitosinin sebep olduğu rahim kasılmaları doğal kasılmalardan daha sık, daha şiddetli ve daha ağrılıdır. Bazı gebeler bu ağrıya dayanmayarak sezaryen için yalvarırlar. Bazen de oksitosin şiddetli ve sürekli kasılmalara yani rahim hiperstimülasyonuna neden olabilir. Rahim hiperstimülasyonu, oksijen yetersizliğine dolayısıyla bebeğin kalp atışlarının anormal seviyede hızlanmasına sebep olur. Bu durumda acilen sezaryen gerekli olabilir. Rahim hiperstimülasyonu sırasında rahimde yırtılma meydana gelebilir. Daha önce rahimde sezaryen gibi cerrahi işlem yapılmış olması, çoğul gebelik, amniyon sıvı fazlalığı, iri bebek gibi durumlar rahmin yırtılma riskini daha da artırır. Bu durumda da sezaryen gerekli olabilir.

Sentetik oksitosinin yapısı su tutulmasına neden olan antidiüretik hormon ile benzerlik gösterir. **Sentetik oksitosin hem annenin hem de bebeğin vücudunda su tutulmasına neden olur.** Şiddetli su tutulması bilinç bulanıklığına, istemsiz kasılmalara, nöbetlere, kalp yetmezliğine, komaya ve hatta ölüme yol açabilir. Sentetik oksitosinin özelliği, bebeğin beyin dokularında toplanması ve bebeğin beyninde ödem oluşturmaya sebep olmasıdır. **Suni sancı ile doğan bebeğin beyni farklı derecelerde hasara uğrar.** Bu hasar bebekte huzursuzluğa, ateşlenmeye, havaleye ve hiperaktiviteye sebep olur.

En büyük hasarı ise önce suni sancı verilip sonra sezeryana alınan kadınların ve bebeklerinin beyni görür. Çünkü sentetik oksitosin ile anestezi

maddesi birbirinin zararını arttırır. Bunların etkisiyle oluşan beyin hasarı bebekte hiperaktivitenin destekleyicisi, otizm, epilepsi gibi nörolojik veya şizofreni gibi ruhsal hastalıkların sebebi olur. Anneler ise zamanla hafıza kaybına ve ruh hastalıklarına maruz kalır. **Bu sebepten psikolog ve psikiyatristlerin muayenehanelerinde büyük çoğunlukla sezaryenli kadınlara ve çocuklara rastlanır.** Çünkü, resmi açıklamalara göre, Türkiye'de her iki doğumdan biri sezaryanla gerçekleşmektedir. Ancak gerçekte bu oranın daha da yüksek olduğunu herkes bilmektedir. Hemen hemen her doğumda da suni sancı kullanılmaktadır. Bütün bunlara ilaveten her bebeğe doğar doğmaz, Hepatit-B aşısı yapılmaktadır. Aşıdaki aliminyum bazlı koruyucu ve Timerosal bebeğin, zaten hasara uğramış olan beyninde toplanır. ("Havale", "Otizm" ve "Aşı" bölümlerine bakınız.)

Sezaryen

Bugün hamilelikte meydana gelen en ufak bir "risk" sezaryen için sebep teşkil etmektedir:

İkiz bebek: Geleneksel yolla hamile kalan kadınlarda ikiz bebeklerin doğumunun tek bebeğin doğumundan farkı yoktur. Üçüz ya da dördüz bile olsalar bebekler muazzam bir sırayla ve sonradan gelen bir öncekine göre daha kolay doğar. Fakat gebe kadına suni sancı vermemek ve onu cihazlara bağlamamak gerekir. Çünkü bu işlemler sonucunda oluşan kimyasal veya biyoelektrik fırtınalar bebekleri ve rahmi yanlış davranmaya sevkeder.

Bebeğin kalp atışlarının hızlanması veya yavaşlaması: Kalb atışlarının değişmesi, yukarıda anlatıldığı gibi suni sancının etkisiyle, her türlü korkuyla veya annenin çevresinden etkilenmesiyle bağlantılı olabilir. Örneğin, rahimdeki bebekler çevredeki insanların gerçek yüzünü görüp korkabilirler. Bu durumda kan grubu 0 ve B olan bebeklerin kalp atışları hızlanır; A olanların kalp atışları yavaşlar; AB olanlar farklı tepkiler gösterebilir.

İlk doğumun sezaryenle olması: İstatistiklere göre ilk sezaryenden sonraki normal doğumda rahmin yırtılma ihtimali binde birdir. Suni sancı kullanılan her normal doğumda da aynı oranda yırtılma riski vardır. Rahmin yırtılması dikişler ile değil verilen suni sancı ile bağlantılıdır. Bir, hatta iki sezaryenden sonra bile normal doğum olabilir. Ancak gebeliğe ve doğuma

hazırlık yapmak ve suni sancı almamak şarttır. ("Gebelik ve Doğuma Hazırlık" bölümüne bakınız.)

Göbek bağının boyuna dolanması: Bu da normal doğuma mani değildir. Göbek bağı esnektir ve gerektiğinde elle bebeğin boynundan yavaşça sıyrılabilir.

Bebeğin rahimde farklı bir pozisyonda olması: Eskiden, bebek makat veya ayakla gelse bile bütün ebeler doğumu rahatlıkla yaptırabilirdi. Ancak sezaryene alışan kadın-doğum uzmanları bu tecrübeyi kazanamamıştır.

Rahimde bebeğin aldığı değişik pozisyonlar annenin sağlığı ile bağlantılıdır. Bebek, annesinin hasta organından başını uzak tutmaya çalışır. Fakat doğum sırasında İnşikak Suresi okunursa, bu suredeki secde ayetiyle Allah'tan (cc) secde emri alan bebek, rahimde ters dahi olsa, pozisyonunu değiştirir. Hamilelik süresince İnşikak Suresini ezberleyen ve doğum esnasında bu sureyi okuyan kadın korkudan emin olduğu gibi bebeği de korkudan emin olur.

Türkiye, bütün dünyada sezaryende rakip tanımaz hale gelmiştir. Her 2 kadından biri ve bebeği sezaryenle sakatlanmakta, fakat bu durum kimseyi ilgilendirmemektedir. Nereden gelip, nereye gittiğimizi unutan çağımız insanının, doğum gibi mühim bir olaya hiç saygısı kalmamıştır. Bu gün Türkiye'nin her yerinde, "tatile girmeden bu kadına doğum yaptırayım da, tatilimi engellemesin", diyen doktorlara ve sezaryenle doğumu normal doğuma tercih eden kadınlara rastlamak mümkündür.

Ancak gözden kaçırılmaması gereken bir istatistik vardır ki insanı dehşete düşürmektedir: Son araştırmalara göre, ilk doğumda sezaryenle doğan hemen hemen her bebeğin hiperaktiviteye, her iki bebekten birinin ise 40 yaşından sonra şizofreniye yakalandığı tesbit edilmiştir (bazı araştırmacılara göre %70'i). Sezaryenle dünyaya gelen ikinci ve üçüncü çocuğun durumu daha da vahimdir ("Havale", "Otizm" ve "Hiperaktivite" bölümlerine bakınız.) Avrupa ve ABD gibi gelişmiş ülkelerde sezaryen asla bir tercih değildir. Bu ülkelerin doktorları sancı başladıktan sonra 3-4 gün normal doğumu beklerler. Doğum, doktorlar değil ebeler tarafından yaptırılır. Sezaryen ise, çok özel ve nadir durumlarda ve son çare olarak başvurulan bir yoldur. Ayrıca gebe, doğal sancı başladıktan sonra sezaryene alınır. Sezar-

yenlerin yaklaşık %90'ında genel anestezi değil, epidural anestezi uygulanır. Epidural anestezi anne ve bebeğin beynini genel anesteziye nazaran daha az etkiler.

Bir Türk jinekolog Amerika'da, sancıları başlayıp da hastaneye gittiğinde gerekli kontroller ebeler tarafından yapıldıktan sonra beklemeye alınır. Bekleme uzun sürünce doktora muayene olmak ister ancak beklemeye devam etmesi söylenir. Ara sıra gelip kontrolünü yapan ebe dışında gerekli bekleyişe herhangi bir müdahale kesinlikle yapılmaz. Bu bekleme 4 gün sürer ve sonunda doğum normal şekilde gerçekleşir. Bu doktor şöyle diyor: *"Türkiye'de olsaydım bu kadar uzun süre sancı çekmeye dayanamazdım, yakınlarım razı olmazdı ve doktor arkadaşlarım da kesinlikle buna izin vermez ve müdahale ederlerdi."*

Bir ebe anlatıyor

"Hastanemizde son zamanlarda sezaryen ameliyatları epeyce çoğaldı diyebilirim. Genelde bir komplikasyondan ziyade (bebeğin ters duruşu, makat gelişi diyoruz biz buna, annenin normal gününü geçmesi, bebeğin içerde pisleyebilmesi gibi durumlar) normal doğum sancısı çekmeyi göze alamayanlardan oluşan bir artış sözkonusu. Kadınların genelinde artık ağrısız doğum yapmak için, hiçbir acı hissetmemek için ve hatta doğum masasına yatmamak için normal doğumdan kaçış gözlenmektedir. Jinekolojik pozisyon da insanlara itici gelen bir husustur".

Bugünkü kadın doğum uzmanları kendilerine göre uygun günü ve saati seçerek sezaryen yapabiliyor. Halbuki doğumun yeri, günü, saati, dakikası insan için çok önemlidir. İsa aleyhisselam Nasara'da, o mağarada, o gün, o saat, o dakikalarda dünyaya gelmeseydi, onun hayatı bambaşka olurdu. Bu kaide diğer peygamberler ve her bir insan için geçerlidir.

Lohusalık Dönemi

Erkek çocuk doğuran sağlıklı kadının lohusalık dönemi 25-30 gün, kız çocuk doğuranın ise 35-40 gündür. Sağlıklı kadının lohusa kanamaları gittikçe azalarak devam eder. Kanamaların bazen azalıp, bazen çoğalması, du-

rumun anormal olduğunu gösterir. Bu durumda bağırsakları boşaltmak, 3 gün meyve-sebze suyu içtikten sonra beslenmeyi düzeltmek, makada sülük koymak veya bel ve kuyruk sokumundan hacamat yaptırmak gereklidir.

Bebek Bakımı

Yeni doğan bebeğe ilk yapılması gerekenler

Yeni doğan bebeklerin cildi çok nazik ve narin olduğundan, tenine dokunan her şey sert ve soğuk gelir ve bebeği rahatsız eder. Bu yüzden göbek bağı kesildikten ve cildi temizlendikten sonra bebek 1 litre suya 1 yemek kaşığı kaya tuzu eklenerek hazırlanan ılık suyla silinmelidir. Tuzlu su bebeğin cildinin biraz sertleşmesini sağlar. Tuzlu suyun ağız ve burna kaçmaması için özen göstermek gerekir.

İlk 40 gün boyunca bebeğin, bizim alıştığımız üç boyutlu dünyadaki görme, işitme, koku alma, dokunma algılayıcıları henüz oluşmadığından ve başka boyutlarda görme ve işitme kabiliyeti henüz perdelenmemiş olduğundan, bizlerin göremediği gerçekleri, hatta insanların gerçek yüzünü görürler. Bu sebepten doğum esnasında kadının çevresinde bulunanların ahlâkı çok önemlidir. Ta ki, çocuk cennet misali rahimden çıkarken, dünya gerçeğinden korkmasın.

Bebeği 40 gün boyunca en yakın akrabaların dışında kimseye göstermemek gerekir. Sözünü ettiğimiz algılayıcılar 40 gün sonra oluşur, diğer boyutlarda görme ve işitme duyuları perdelenir, çocuk bizim gibi görmeye ve işitmeye başlar.

Emzirme

Doğumdan sonraki ilk günlerde annenin göğüslerinden gelen koyu süte "ağız" denir. Hamile kadının göğsünün ucunda 9 ay boyunca oluşan yararlı mikroplar emzirilen "ağız" ile bebeğe geçer. Bebeğe verilecek ilk besin "ağız" olmalıdır çünkü "ağız" yararlı mikropları bebeğin bağırsaklarına ekerek bağırsakları hazma alıştırır. Bebeğin bu ilk sütten başka hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. Mama veya şekerli su vermek bağırsaklara "ağız"la ekilen mikroplara zarar verir ve bağırsak hastalıklarına yol açar. Annenin ve bebeğin durumuna göre süt, doğumdan hemen sonra ya da bir gün, iki gün veya üç gün sonra gelebilir. Süt gelmeden önce bebeğe hiçbir şey vermemek,

sabırla ve huzurla sütü beklemek, rızkı taksim eden ve bebeğin rızkını veren Yüce Sahibine güvenmek gerekir. Süt 3 gün içinde gelmezse, bebek anne karnında bir zarar görmüş demektir. Sütsüz geçen 3 gün, bebeğe, bu zarardan açlıkla kurtulmak için verilmiştir. Bu durumda bebeğe bir şey vermek, başka bir kadından alınan anne sütü dahi olsa bebeğe düşmanlıktır.

Süt gelince, ilk 3 gün bebeği 3 defadan fazla emzirmemek gerekir. Emzirmeden önce bebeği biraz ağlatmak ve yumuşak bir antrenman yaptırmak çok faydalıdır. Mide, akciğerler, kalp ve karaciğeri güçlendirir, kanı temizler ve hazmı kolaylaştırır. Bebeği yavaşca sallamak beyni ve sinir sistemi için çok faydalıdır ve onu sakinleştirir. Fakat emzirdikten sonra ağlatmak veya hareket ettirmek veya şiddetli sallamak zararlıdır, hazım bozulur, mide ve bağırsaklarda gaz oluşur.

Bebeği sık sık yani her 2-3 saatte bir azar azar emzirmek gerekir. Bu şekilde emen bebek sütü kolay hazmeder. Aşırı emilen sütün hazmı zordur ve sonuna kadar hazmedilmeyebilir. Bu sebepten bebeklerde kusma ve gaz ağrısı sık görülür.

Çocuklarda gaz ve karın şişmesi annenin karışık ve bozuk yemek tüketmesinden dolayı da oluşabilir. Bu durumda anne ilk önce beslenmesini düzeltmelidir. İlaç olarak bebeğe çay kaşığı ile dereotu, rezene veya anason çayı verilmeli, anne de içmelidir.

20 aya kadar çocuğun sadece anne sütüne ihtiyacı vardır. Bu yaştaki çocukta sadece anne sütünü hazmedecek enzim mevcuttur ve çocuk diğer yemekleri sonuna kadar hazmedemez, mide ve bağırsaklarda gaz oluşur. Onun için anneannelerimiz bebeklere yemeği veya ekmeği çiğneyerek yani kendi enzimleri ile karıştırarak verirlerdi. Bu uygulama çocuklarda hazmı kolaylaştırır. Bebeğe 12. aydan itibaren anne sütü dışında birşey verilecekse aynı yöntem kullanılabilir.

"Sütten kesilmesi iki yıldır" (Lokman Suresi, 14. Ayet) ve **"Anne karnında taşınması ve sütten kesilme süresi otuz aydır.** (Ahkaf Suresi 15.Ayet) ayetlerine göre kız veya erkek olsun, bebekleri 20-24 ay emzirmek farzdır. Bebeğin anne karnında geçirdiği zamanla, emzirilme süresinin aynı ayette zikredilmesi, süt verme zamanının önemi ortaya çıkarır.

Gıda endüstirisi ürünlerini yiyip-içen, kimyasal ilaç, kozmetik ve deterjan kullanan annelerin sütü yüzlerce, hatta binlerce çeşit katkı maddesi içerir. Bebekler bu sütü emmek istemez ve yüzlerini çevirirler. Öyleyse bu maddelerden hemen vazgeçmek gerekir. Bu durumda tarçın, zencefil, ka-

ranfil, safran, kekik, kımyon kullanmak, bol sıvı içmek ve bebeğin emmediği sütü sağarak atmak sütü çoğaltır ve temizler, sütün kokusunu ve tadını güzelleştirir.

Cinsi münasebette sık bulunmak de sütü azaltır, sütün kokusunu ve tadını bozar.

Sütü artıran ilaçlar:

- Çiğ lahanayı ortasındaki köküyle birlikte yemek veya lahana suyu içmek (bilhassa kan grubu "B" ve "AB" olanlar için);
- Çiğ havuç yemek, havuç suyu içmek veya havuç tohumunu öğüterek günde 1-2 defa 1 çay kaşığı yutmak,
- Rezene kökünü yemeklere katmak veya rezene çayı içmek,
- Arpa suyunu kimyon ve bal ile içmek,
- Tere, çörekotu, anason ve ısırganotunu yemeklere katmak veya çay olarak içmek sütü çoğaltır.

Baharatlardan tarçın, zencefil, karanfil, safran, kekik, kimyon kullanılırsa, sütü mikroelementlerle zenginleştirir; artırır, kokusunu güzelleştirir. Baharatları birlikte değil, karıştırmadan sırasıyla kullanmak daha güvenlidir.

Sütün artması için çok süt içmek değil, bol meyve ve yeşillik yemek ve su içmek gerekir.

Uyarı: Kısa süre emzirilen veya hiç emzirilmeyen çocuklarda böbreklerin yeteri kadar gelişmemesi ve omurga deformasyonları sık görülür.

Göğüste şişme, göğüs uçlarında çatlama

Göğüs uçlarında çatlaklar veya göğüste ateşli şişlik olursa, 3 gün süresince hiçbir şey yemeden istenildiği kadar greyfurt suyu içmek, göğüse kompres yapmak ve sülük koymak gerekir.

Kompresler

Öğütülmüş muskat cevizi + zeytinyağı; ince öğütülmüş bakla + zeytinyağı; tam buğday unundan elenmiş kepek + su + bal veya öğütülmüş keten tohumu + su + bal yoğrulup yağlı kağıda sürülür. Göğüslere koyulup sabitleştirilir. Günde 2 defa değiştirilir. Bu kompreslerden herhangi biri 2-3 saat sonra ateşi düşürür, şişliği indirir.

Kompresler ile beraber 3 gün ara ile 3 defa göğüslere hacamat yaptırılır Hacamat ilkinde her iki göğsün dış tarafına, ikincisinde altına, üçüncüsünde üstüne yapılır.

Anne sütü alamayan çocuklar için

İlk 2 hafta:

- 1/3 süt, 2/3 suyla kaynatılır. Örneğin, 100 gr. doğal süt 200 gr. suyla kaynatılır. Sonra 40 dereceye kadar soğutulur, her seferinde 1-2 damla doğal bal eklenerek bebeğe verilir. Artan veya soğuyan süt ılık suya koyularak ısıtılabilir.

Hakiki bal ilk günlerde 1 gr.dan başlanarak, 1 aylık bebeğe günde 1 tatlı kaşığı, 6 aylık bebeğe ise bir çorba kaşığı verilebilir. Bal, her beslemeden önce 1 çay kaşığı olacak şekilde ya da sütte eriterek verilmelidir.

2 haftadan sonra:

- Eşit miktarlarda suyla süt, yarım çay kaşığı zencefil ile kaynatılır. Örneğin 200 gr. süt, 200 gr. suyla kaynatılır. Sonra 40 dereceye kadar soğutulur, 120 grama yarım çay kaşığı bal olacak şekilde balla karıştırılarak bebeğe verilir.

3 haftadan sonra (5 haftalık bebeğe):

- 2/3 süt + 1/3 su + yarım çay kaşığı zencefil kaynatılır. Örneğin 200 gr. süt + 100 gr. su. Sonra soğutulur ve her seferinde yarım çay kaşığı bal ile karıştırılarak verilir.

2 aylık bebeğe:

- 3/4 süt + 1/4 su + yarım çay kaşığı zencefil kaynatılır. Örneğin 300 gr. süt + 100 gr. su. Sonra soğutulur ve 1 çay kaşığı bal ile karıştırılarak verilir.
- Çimlenmiş buğday, veya çimlenmiş arpa ezilir. Suyla karıştırılarak suyu süzülür ve bu su, günde bir defa, balla verilir.
- Karpuz suyu ilk günlerden başlayarak verilebilir. Örneğin, 20 gramdan başlanır ve hergün 20 gr. arttırılarak 200 gram, hatta 300 grama kadar çoğaltılır. 3 aylık bebeğe, karpuz, çekirdeği ve biraz yeşil kabuğu ile birlikte sıkılarak verilir.

Doğal süt bulunamazsa:

Bebeği, iki-üç aydan başlayarak, az miktarda taze sıkılmış havuç, kiraz, vişne, elma, armut, üzüm, nar, karpuz suyunu öğün olarak içmeye alıştırmak gerekir. Meyve sularını suyla karıştırmayı unutmamak gerekir. İlk önce 1/2 meyve suyu + 1/2 su, sonra 2/3 meyve suyu + 1/3 su, sonra da 3/4 meyve suyu + 1/4 su. Süt yerine yoğurt verilir. Üç aylık bebeğe blendırda iyice ezilmiş muz, kabuğuyla ezilmiş erik, kabuğuyla ezilmiş şeftali, kabuğuyla ezilmiş incir verilebilir.

5-6 aylık bebeğe:

- 2 çorba kaşığı kuru dut + 6-7 tane badem veya 2 tane ceviz ince öğütülür ve yeterli miktarda suyla karıştırılıp, günde bir defa kaşıkla yedirilir.

Veya

- Balkabağı kabuğu ile kuşbaşı büyüklüğünde kesilir ve az miktar suyla kısık ateşte pişirilir. İyice ezilir, öğütülmüş 2 tane cevizle veya 6-7 tane bademle karıştırılır ve günde 1 defa verilir. Aynı gün hem badem hem ceviz verilmez, sırayla verilir.
- Çimlenmiş buğday ezilip 10 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülerek posası atılır, suyu balla karıştırılarak bebeğe verilir.

Anne sütünden sonra en doğal ve hazmı en kolay besinler bunlardır.

Bütün dişler çıkıncaya kadar et, yumurta ve peynir verilmemelidir. Ancak yiyecek vermeye mecbur kalınırsa, çiğneyerek vermek gerekir. Et, yumurta ve peynir sonuna kadar hazmedilemez. Dışkının keskin ve kötü kokulu olması hazımsızlığı gösterir. Hazmolunmuş yemeklerden sonra, bebeğin dışkısı kokmaz.

Anne sütünden mahrum çocuklar diş çıkarırken çok acı çekerler. Ateşlenme, ishal, diş ağrısı, kulak ağrısı sık görülür. Bu rahatsızlıkları önlemek veya azaltmak için, çocuğun boynunu ve başını yağlamak, kulağına ve burnuna zeytinyağı damlatmak gerekir. ("Bebeğin Banyosu" bölümüne bakınız.)

Her çocuğun iştahı ve yiyebileceği miktar farklıdır. Organları zayıf olan çocuk iştahsız olup, yemekleri hazmedecek güçte değildir. Bu tip çocukla-

ra zorla yedirmek zulümdür. Zayıf çocuklar yemeye zorlanmamalı, kendi haline bırakılmalıdır. Kendisini toparladığı zaman iştahı zaten açılır. İştahlı çocukları sevinçle karşılamak doğru olmadığı gibi her isteğini yerine getirmek de şart değildir. Çocuk ne kadar iştahlı ve kilolu olursa büyüdüğünde de o kadar kilolu olur ve kilo vermekte zorlanır. Çünkü her sağlıklı vücudun bir otokontrolü vardır ve beyin, doyduğu zaman, bu otokontrol sayesinde, tokluk sinyali verir. Çocuğu fazla yemeye zorlamak bu sistemi bozarak çocuğu ömür boyu şişmanlığa ve sağlıksızlığa mahkum etmektir. Çocuk zaman zaman diyetle zayıflayabilir fakat yağ hücreleri büyümüş olduğundan, yemeye başladığı andan itibaren tekrar kilo alır.

Zayıf veya kilolu, fark etmez, çocuğa yemeği ölçülü vermek, hiçbir zaman zorla yedirmemek, gerekirse, yemekleri ondan saklamak gerekir. Çocuğa her istediğinde verilebilecek tek şey sadece meyve ve su olabilir. Bu, çocuğunun sağlıklı yetişmesini isteyen bir annenin altın kuralı olmalıdır.

388 **Çocuklar 2 yaşından sonra şu şekilde beslenebilir:**

- 1. **Öğün (09:00):** bal şurubu veya taze sıkılmış havuç suyu, herhangi bir meyve suyu veya meyve.
- 2. **Öğün (12:00):** Yeşil salata ile pilav veya sebze yemeği. Bir parça balık veya bir köfte da olabilir.
- 3. **Öğün (17:00):** Meyve, karpuz ya da havuç suyu.
- 4. **Öğün (19:00):** Ballı zencefilli süt, yoğurt veya meyve. Ya da ezilmiş ceviz + bal + muz veya salata + yumurta.

Haftada bir defa yumurta vermek normaldir. Yumurta seven çocuklar haftada 2-3 defa da yiyebilir. Et ve peynir de aynı şekilde kullanılır. "Et", "Peynir", "Yumurta" bölümlerine bakınız. **Aslında çocuklara günde 1 tane havuç, 3 tane meyve, 1 tatlı kaşığı bal yeterlidir.**

Yemeği sonuna kadar bitirmeye zorlarsanız, çocuğun midesini genişletmiş, yemeğe olan hırsını pompalamış, çirkin huy ve davranışlarını desteklemiş ve ona tüm hastalıkları davet etmiş olursunuz. Yalnızca, gerçekten acıktığı zaman verilen yemek, çocuğa merhamet, anneye ise sevaptır.

Dinimize göre hayvanı bile fazla beslemek, onu semirtmek ve daha çok yemeye zorlamak mekruhtur.

Doğal süt bulunamazsa:

Bebeği, iki-üç aydan başlayarak, az miktarda taze sıkılmış havuç, kiraz, vişne, elma, armut, üzüm, nar, karpuz suyunu öğün olarak içmeye alıştırmak gerekir. Meyve sularını suyla karıştırmayı unutmamak gerekir. İlk önce 1/2 meyve suyu + 1/2 su, sonra 2/3 meyve suyu + 1/3 su, sonra da 3/4 meyve suyu + 1/4 su. Süt yerine yoğurt verilir. Üç aylık bebeğe blendırda iyice ezilmiş muz, kabuğuyla ezilmiş erik, kabuğuyla ezilmiş şeftali, kabuğuyla ezilmiş incir verilebilir.

5-6 aylık bebeğe:

- 2 çorba kaşığı kuru dut + 6-7 tane badem veya 2 tane ceviz ince öğütülür ve yeterli miktarda suyla karıştırılıp, günde bir defa kaşıkla yedirilir.

Veya

- Balkabağı kabuğu ile kuşbaşı büyüklüğünde kesilir ve az miktar suyla kısık ateşte pişirilir. İyice ezilir, öğütülmüş 2 tane cevizle veya 6-7 tane bademle karıştırılır ve günde 1 defa verilir. Aynı gün hem badem hem ceviz verilmez, sırayla verilir.
- Çimlenmiş buğday ezilip 10 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzülerek posası atılır, suyu balla karıştırılarak bebeğe verilir.

Anne sütünden sonra en doğal ve hazmı en kolay besinler bunlardır.

Bütün dişler çıkıncaya kadar et, yumurta ve peynir verilmemelidir. Ancak yiyecek vermeye mecbur kalınırsa, çiğneyerek vermek gerekir. Et, yumurta ve peynir sonuna kadar hazmedilemez. Dışkının keskin ve kötü kokulu olması hazımsızlığı gösterir. Hazmolunmuş yemeklerden sonra, bebeğin dışkısı kokmaz.

Anne sütünden mahrum çocuklar diş çıkarırken çok acı çekerler. Ateşlenme, ishal, diş ağrısı, kulak ağrısı sık görülür. Bu rahatsızlıkları önlemek veya azaltmak için, çocuğun boynunu ve başını yağlamak, kulağına ve burnuna zeytinyağı damlatmak gerekir. ("Bebeğin Banyosu" bölümüne bakınız.)

Her çocuğun iştahı ve yiyebileceği miktar farklıdır. Organları zayıf olan çocuk iştahsız olup, yemekleri hazmedecek güçte değildir. Bu tip çocukla-

Hazır Bez Kullanma

Anne sütü ile doğal beslenen bebeğın idrarı necis değildır Peygamberimiz (s.a.v.) torununun idrarını elbisesinden ıslak bir bezle siler, namazını kılardı. Yemek yemeye başlayan çocuğun idrarı ise necistir.

Bebeklere, ilk 2 hafta içinde, tuvalet alışkanlığı kazandırmak gerekir ve bu çok kolaydır. Çünkü onların fıtratına en uygun olan budur. Her emzirmeden sonra refleksler harekete geçtiği için çiş yapma ve dışkılama zamanı gelmiş olur. Bebek tuvalete götürülür ve "şşş", "pis-pis-pis", veya "sss" gibi seslerle bebeğe seslenilir. Bebek ne kadar küçük olursa, o kadar çabuk alışır. Çocuklar normalde altlarına kaçırdıkları idrarın sıcaklığını ve bununla beraber gelen rahatlığı çok severler. Ancak bir dakika sonra oluşan ıslaklık ve soğukluk hissi onları bu çok sevdikleri rahatlıktan meneder. İşte bu noktada, hazır bez kullanan bebekler altlarına kaçırdıkları idrarın ıslaklık ve soğukluğunu duymayacakları için sadece hoş tarafını yaşarlar ve idrarı tutma ihtiyacı hissetmezler. Bunun sonucunda idrar tutma kasları gevşer ve giderek fonksiyonunu kaybetmeye başlar. Böylece çocuklarda idrar yapmaktan zevk alma alışkanlığı doğar, bu da mastürbasyon meyline zemin hazırlayabilir. Henüz 1,5 yaşında olduğu halde cinsel organı yara olana kadar, aktif bir şekilde mastürbasyon yapan çocukları görmek mümkündür.

Hazır bez, idrarı ve dışkı suyunu dışarı sızdırmaması için kuvvetli nem tutucu kimyasal maddeler içerir. Bu kimyasallar 24 saat boyunca bebeğin teni, cinsel organı ve makatıyla temas halindedir.

Makat etrafında yaklaşık 100'e yakın akupunktur noktası vardır. Bu noktalar enerji akımı yolları ile beyne ve idrar yollarına bağlıdır. Bu noktaların devamlı hazır bezle temasta ve pislik içinde olması çocuğun beynini, ahlâki gelişimini ve zekasını olumsuz etkiler. Ayrıca erkek çocukların üreme organlarındaki ısının yükselmesi ile varis oluşabilir ve bu sebeple dölleme yeteneği kayba uğrayabilir.

Kur'ân-ı Kerim'de **"Hayvanlarda sizin için ibretler vardır"** buyuruluyor. Hayvanlar alemine baktığımızda kedilerin, yavrularının makadını yalayarak dışkılama refleksi uyandırdığını ve böylece etrafı kirletmeden, kontrollü bir şekilde dışkılamaya sebep olduğunu görürüz. Anne kedinin bu yalama içgüdüsünün şöyle faydaları vardır: Makatta bulunan ve idrar yolları,

üreme organları ve beyinle bağlantılı olan akupunktur noktalarından beyin uyarılır, enerji ve kan dolaşımı sağlığı korunur. Hayvanların tümü bu yöntemi uygular, yavrular da sağlıklı, akıllı, uslu ve uyumlu olurlar.

Bize düşen de her dışkılamadan sonra bebeğin makadını yıkamak, kurulamak, zeytinyağı ile yağlamak ve kuru pamuklu bez bağlamaktır.

Banyo

Bebekleri, göbeği düştükten sonra 40 gün boyunca günde 1-2 defa yıkamak iyidir.

Küçük bir küvette sıcağa yakın ılık su hazırlanır. Suyun sıcaklığını elle değil, dirseği suya batırarak ayarlamak gerekir. Bebek, sadece yüzü dışarıda kalacak şekilde beze sarılır, başka bir bez parçasından başının altına yastık yapılarak suyun içine yatırılır ve küvetteki su bebeğe azar azar dökülür. Yüzüne su dökülmez. Her 3-5 dakikada bir, su soğudukça küvete sıcak su katılarak ılıklığı muhafaza edilir. Bu sırada sıcak suyun bebeğe gelmemesi için bir elle bebek muhafaza edilir. Banyo, bebek uyuyana kadar 10-15 dakika devam edebilir.

Süngere, sabuna ve şampuana hiç gerek yoktur, çünkü deri üzerinde yaşayan mikroplar deriyi temizler, parlatır, sağlıklı tutar. Sabun ve şampuan ise onları silip götürür. Banyo suyuna, haftada bir defa, 1 litre suya 1 çorba kaşığı olacak şekilde katkısız kaya tuzu konabilir.

Bebeği banyodan çıkarıp kuruladıktan sonra, önce karnının üstüne, sonra sırtüstü yatırıp başına, boynuna ve vücuduna zeytinyağı sürülerek vücuduna form vermeye çalışırmış gibi hafifçe masaj yapılır. Kolları dirseklerinden tutulur, nazikçe ve yavaşça çaprazlama dizlerine değdirilir. Makatı işaret parmağıyla ovulur, idrar torbasının üzerine avuç içiyle hafifçe masaj yapılır. Temiz bir bezle yağın fazlalığı silinir.

Daha sonra burun deliklerine 1'er damla, kulaklarına 3'er damla zeytinyağı damlatılır ve kulak çubuğu ile temizlenir. Ya da anne, bebeğin burun ve kulaklarına kendi sütünü sağar ve kulak çubuğu ile temizler. Her banyodan sonra ağaç veya kemik tarakla başını taramak, bebeğin sağlığı için çok faydalıdır.

Bebeklerin istem dışı kol-ayak hareketleri, onları uykudan uyandırır ve korkutur. Bu sebeple onları 3-4 ay boyunca kundaklamak gerekir.

Çocukların Hareketleri

Çocuklar hareketi çok severler. Yaptıkları hareketlerle damarlar etkilenir, kan dolaşımı hızlanır, metabolizmayı da hızlandırır. Vücut böylece kendini fazlalıklardan temizleme, büyüme, güçlenme ve olgunlaşma imkanı bulur.

Çocuklar zıplamayı da çok sever, zıplarken topuklarını yere vururlar. Vuruşun oluşturduğu titreşim kemik iliğini stimüle eder, ilik kan üretimini artırır.

Ellerini sallarlar. Bu hareket sonucu akciğerler ve kalp güçlenir. Çocukların çok sık yaptıkları hareketlerden biri de başlarını yere koyup popolarını havaya dikerek, dünyaya alt üst bakmaktır. Bu hareketle kan beyne akar, onu besler ve güçlendirir. Çocuklar bağdaş kurarak, çömelerek veya diz çökerek otururlar. Bu, kan dolaşımı ve enerji dolaşımının sağlığını koruyan mükemmel bir oturma pozisyonudur. Yerde ne bulsalar alıp ağızlarına götürürler. Bu da bağışıklık sistemini olgunlaştırır. Çünkü **insanın bağışıklık sistemi öğrenme metodu ile, yani herşeyi tadarak ve çocuk hastalıklarını geçirerek gelişir.**

Küçük çocuklar, bütün tabiatı yöneten yasalara uyarak tamamen küçük hayvanlar gibi hareket ederler. Onlara ibret gözüyle bakan, pekçok şey öğrenebilir.

Çocukların hiçbir hareketi manasız değildir, ta ki büyüklerden birşeyler öğrenmeye ve onları taklit etmeye başlayana kadar.

Çocuk Hastalıkları

Kusma

Hemen hemen her anne, bebeğinin aşırı kusmasından şikayetçidir. Halbuki bebek hiçbir zaman aşırı kusmaz, ne kadar ihtiyacı varsa o kadar kusar. Bebek ya fazla emdiği için sütün fazlasını kusar, ya süt, annenin göğsünde fazla beklediği için, ya da anne, ilaç veya kimyasal madde kullandığı için bozulan sütü kusar.

Doğal beslenen çocuğun istekleri de doğaldır. Kendi mizacına zarar verecek yemeklerden yuz çevirir, ağzına almaz. Ağzına alsa, tükürür. Bu çocuk ihtiyacından fazla yemez. Fazla yediği yemeği, mizacına uymayan veya zararlı olan ve hazmolunmayan yemeği kusar. Kusma, zararlı yemekten kurtulmanın en kısa, en emniyetli ve en efektif yoludur. Sağlıklı çocukların bilhassa kan grubu "A" ve "AB" olan çocukların koruma sistemi kusma yeteneğini ömür boyu muhafaza eder. Ancak çevredeki yetişkinler çocuğun doğal isteklerini, kendi, fıtrata aykırı isteklerine benzetmeye ve kusmayı ilaç tedavisiyle durdurmaya çalışırlar. Zamanla çocuğun mizacı değişmeye başlar ve kusma yeteneği kaybolur. Kusma yeteneği kaybolunca, ağız, mide ve bağırsaklardaki ilk hazım bozulmaya uğrar. O zaman kurtarıcı ikinci faktör "ishal" devreye girer. Vücut, mizaca uygun olmayan maddeleri ishalle uzaklaştırmaya çalışır. İshalin antibiyotiklerle tedavi edilmesi, mide, bağırsak, karaciğer hastalıklarına ve bütün hastalık felaketlerine yol açar. ("Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi", "İlaçlar", "Sağlığı Korumak İçin Genel Tavsiyeler" bölümlerine bakınız.)

İshal

İshalden korkmak doğru değildir, çünkü her ishal tehlikeli değildir. **İshal, vücudun bağırsak yolu ile zararlı artıklardan temizlenmesidir.** Onun için ishali hemen durdurmaya çalışmak yanlıştır. Bu durumda yapılacak ilk iş:

Çocuğa 2-3 gün yiyecek hiçbir şey verilmez.

- İshal durduğunda çocuğa her sabah bal şurubu içirilir. Acıkınca mevsimine göre limon, kiraz, elma, vişne, karpuz, üzüm, nar suyu, suyla karıştırılarak içirilir. Akşama yakın doğal bal veya yoğurtla birlikte haşlanmış pirinç verilir. Çocuğu günde bir defadan fazla pişmiş yemek yemeye alıştırmamak gerekir.

Emzirilen bebek ishal olursa 2 gün emzirilmez.

- 2 gün boyunca anason çayı veya kimyon çayı doğal bal şurubu ile yarıyarıya karıştırılarak verilir. 4-6 aylık bebeğe günde en fazla 1 tatlı kaşığı, 8-10 aylık bebeğe en fazla 1 çorba kaşığı bal verilebilir. Annenin

ise bu 2 günü, limon, greyfurt, elma, nar, ıspanak, semizotu veya havuç suyu ve anason çayı içerek geçirmesi, sütünü düzenli olarak sağıp atması gerekir. İshali durduktan sonra bebeği emzirmeye başlayabilir, ancak anne yediklerine dıkkat etmelidir.

Hastalanan bebek 4 aydan küçük ise

2-3 gün boyunca günde 2 defa 1 çay kaşığı bal ile hazırlanmış 100 gr. bal şurubu; 4 defa 100 gr. suya 10-15 gr. limon suyu damlatılarak verilir. Bu süre içinde bebek emzirilmez.

Kabızlık

Bebek, anne sütü dahil, her beslenmeden sonra büyük abdestini yapmalıdır. Bir günden fazla süren kabızlığın kendiliğinden geçmesi beklenmemeli, tedbir alınmalıdır. 1 yaşın altındaki bebeklere yapılabilecek üç farklı uygulama vardır:

- Şehadet parmağı zeytinyağına batırılır, bu parmakla makat ve biraz içine masaj yapılır. Çocuğun büyük abdesti hemen gelir.
- Biraz tuz ile bal karıştırılarak makata konur ve aynı şekilde masaj yapılır.
- Emzirilen bebeklerde 20-30 gr, 3-5 yaşındaki çocuklarda 50-70 gr. zeytinyağı (oda ısısında) makata lastik pompa ile verilir. 5-10 dakika bekletildikten sonra tuvalete götürülür.

Bebeğe zeytinyağı ile lavman yapılır ve beslenmesi düzeltilirse, kabızlığa sebep kalmaz ("Kabızlık" bölümüne bakınız.)

Emziren anne, bebeğinin kabız olmaması için kendi bağırsaklarını tedavi etmelidir ("Kabızlık" ve "Mide ve Bağırsakların Tedavisi" bölümlerine bakınız.)

Hasta bir çocuğun hikayesi

11 aylıkken Epilepsi teşhisi konulmuş bir bebek, 6. aydan itibaren günde 20 kadar nöbet geçiriyordu. Bebekte şiddetli kabızlık vardı. Büyük abdestini 2-3 günde bir yapabiliyordu. Bebeğin doktoru da,

anne-babası da bu duruma önem vermiyordu. Zeytinyağı ile lavman yapmayı öğrettim ve kabızlık yok olana kadar her gün lavman kullanmalarını ve bebeğin beslenmesini düzeltmelerini tavsiye ettim. Çocuğun suni yemeklerini (hazır mamalar ve bebe bisküvileri) doğal yemeklerle değiştirdik. 3 gün açlık yaptırdık, kullandığı ilaçları hemen bıraktı. Şu anda hiç nöbet geçirmiyor.

Kulak Ağrısı

Beyin, metabolizma atıklarını ve toksik maddeleri kısmen saçlara gönderir, kısmen kulak kirine dönüştürür, kısmen de geniz akıntısı ve gözyaşıyla dışarı atar. Geri kalan atıklar ise kulaklardan iltihap şeklinde dışarı atılır ya da sivilce, çıban veya yara şeklinde kulakların arkasına indirilir. Çocuğun yedikleri veya emen çocuğun annesinin yedikleri sağlıksız ise, bu besinler mide ve bağırsaklarda çürür. Dışkının kötü kokusu, çürümeye işarettir. Çürüyen besinlerle oluşan kalıntılar kan yoluyla beyne gelir ve beyin damarlarında birikirse yüksek ateşe, kulak ağrısına ve kulak iltihabına sebep olur. ("Havale" bölümüne bakınız.)

Tedavi

- Ağrıyan kulak üzerine ılık su torbası konur veya tuz tavada ısıtılır, temiz bir bez içine sarılarak kulak üzerine bastırılır. Bu işlemler ateş yükseldikten ve kulakta akıntı başladıktan sonra yapılmaz.
- Çocuk hemen 2-3 gün aç bırakılır. Su içmek isterse, su verilebilir.
- Aynı zamanda soğan suyu sıkılır, ılık kaşığa konarak ılıtılır ve her bir kulağa üçer damla damlatılır. Akıntı devam ettiği müddetçe soğan suyu damlatmaya devam edilir. Akıntı kulak zarının yırtıldığının habercisidir. Soğan suyu akıntıyı temizler. Akıntı kesilince de sarımsak suyu damlatılır. Sarımsak yırtılan kulak zarının parçalarını birleştirerek kapatır, böylece delik kalmaz. Sarımsak suyu biraz acı verir, fakat faydası çoktur. Kulağa damlatılan herşey mutlaka ılık olarak damlatılmalıdır çünkü kulak soğuğu sevmez.
- Ağrıyan kulağa 4-7 damla ılık çörekotu yağı damlatılır. Şakaklara, kulak arkasına ve ense köküne çörekotu yağı sürülür.

- Kulağa soğan suyu yerine ceviz yaprağı suyu da damlatılabilir. Soğan suyu ve ceviz yaprağı suyu kulak iltihabını kurutur.

Anne sütüyle beslenen çocuğun kulağı ağrırsa, anne kendi beslenmesini düzeltmeli, çocuğu 1-2 gün aç bırakmalı, göğüsündeki sütü sağıp atmalı ve çocuğun kulağına soğan suyu damlatmalıdır.

Son bilimsel araştırmalar damar tıkanıklıklarının artık 2 yaşındaki çocuklarda da görüldüğünü tesbit etmiştir. Bize göre ise 2 yaş altındaki, ateşlenen bebeklerin de kan dolaşım sisteminde tıkanıklıklar vardır. Çünkü ateş, yalnızca, vücudunda atık birikintisi ve tıkanıklık olan bebeklerde yükselir. ("Havale" bölümüne bakınız.) Yetişkinlerin bile hazmedemediği yiyecekleri, bebeklerin, yalnız anne sütüne uygun yaratılan hazım sistemi asla hazmedemez. Hazmedilemeyen yiyeceklerin kalıntıları tıkanıklıklara ve kronik toksik hepatite neden olur. ("Kronik Toksik Hepatit" bölümüne bakınız.)

Bademciklerin Şişmesi Anjin

Bu hastalığın sebepleri "Hastalıkların Başlaması ve İlerlemesi" bölümünde anlatılmıştır. Anjine genelde 3-15 yaş arası çocuklar sık yakalanır. 15-25 yaş arası daha az anjin olur; 25 yaşından sonra ise çok seyrek görülür. Bunun anlamı şudur: Doğal yiyeceklerle beslenmeyen, karışık yiyen, hazır yiyecek ve içecekleri tüketen 15 yaş altı çocuklar anjin olurlar. Çünkü bağışıklık sistemi vücuda gelen zararları daha ilk adımda, en kısa yoldan uzaklaştırmak için bütün gücüyle çalışır; bir adımda yetersiz kalırsa diğerine geçer. Bademcikler bağışıklık sisteminin giriş kapısıdır; şişerek kanı temizler, bağırsakları, karaciğeri, akciğerleri, kalbi ve eklemleri korumaya çalışır.

Ancak yıllarca mide ve bağırsaklara akan zararlı yiyecek seli, her anjinde kullanılan ateş düşürücü ve antibiyotikler bağışıklık sistemini zayıflatır ve bu evreden sonra bademcikler kendi fonksiyonunu yapamaz hale gelir. Böylece insan, ileriki yaşlarda anjin değil de başka türlü hastalıklarla karşı karşıya kalır. Anjinden emin olmanın tek çaresi, ilaçlarla müdahale etmeyerek anjinin normal seyrini tamamlamasına izin vermektir. Sonra da mama, bisküvi, çikolata, cips, sakız, hazır meyve suları, kolalı içecekler gibi hazır yiyecek ve içeceklerden, uzun ömürlü ve pastörize sütlerden, margarinlerden ve hidrojenize edilmiş sıvı yağlardan, karışık yemekten, beklemiş ve ısıtılmış yemeklerden tamamen vazgeçmektir.

Bademcik şişmeye başlayınca çocuğu 3 güne kadar aç bırakmak gerekir. Çocuk çok isterse elma, limon, greyfurt, vişne ve taze sıkılmış meyve suları suyla karıştırılarak verilebilir. Çocuk ısrar etmezse 3 gün sonra da, yemek yedirmeden, meyve ve meyve suları ile yetinmek iyidir. **Emzirilen çocuk hastalanırsa**, onu 1-2 gün aç bırakarak sadece limon veya greyfurt suyunu suyla karıştırarak ya da bal şurubu verilebilir. Anne de kendi beslenmesini düzeltirse, çocuğun anjin olması için hiçbir sebep kalmaz.

Bademciklerin şişmesiyle birlikte ateş yükselir. Böyle bir durumda koltuk altından ölçülen ateşin 39-39,5 dereceye kadar yükselmesi zaruridir. Ateşin daha fazla yükselmemesi için yukarıda anlatıldığı şekilde zeytinyağı ile lavman yapılır; soğuğa yakın ılık suyla yıkanır, kurutularak yatağa yatırılır. Bu işlemlerden sonra ateş hemen 1,5-2 derece iner. Ateş her yükseldiğinde, günde 2-3 defa, çocuğu tekrar soğuk suyla yıkamak gerekir. Çocuğun cildini temiz tutmak önemlidir, çünkü terle, bol miktarda toksin atılır ki bu toksinleri deriden uzaklaştırmak, gözenekleri tıkamasına izin vermemek gerekir. Bu tedavi sonucunda çocuk 4-5 gün içinde iyileşir.

Çocukların bağırmaları, ağlamaları ve ayın, şayın harfleri gibi sesler çıkarmaları bademciklere masaj yaparak kan ve enerji dolaşımını hızlandırır, anjini önler veya iyileşmesini kolaylaştırır.

Zatürre

Akciğerlerde balgam toplanması nefes almayı zorlaştırır. Vücut yüksek ateşle, öksürmeyle, balgam çözücü mikroplarla balgamı çözmeye ve çıkarmaya çalışır. Ateş ve öksürük, akciğerlerdeki balgamların atılması ve zatürrenin geçmesi için çok önemlidir. Ateş düşürücü ve antibiyotik alındığı taktirde ateş kesilir, çocuk iyileşmiş gibi görünür fakat balgam akciğerlerde hapsolduğu için zatürre tekrar eder. ("Hastalıkların Başlangıcı ve Seyri" bölümüne bakınız.) Alınan antibiyotik, hem zararlı mikroplarla beraber faydalı mikropları öldürür, hem de enzim, hormon ve kan üretimini ve bağışıklık sistemini olumsuz etkiler. Vücut dirençsiz kalır, başka hastalıklara kapı açılır.

Tedavisi 72 saat (3 gün, 3 gece) hiçbir şey vermeden çocuğu aç ve susuz bırakmaktır ("3 Günlük Açlık" bölümüne bakınız.) Çocuklar rahat aç kalırlar ve zatürre açlık sonucunda o kadar kolay geçer ki 48 saat sonra bile akciğer hiç hastalanmamış gibi temiz görünür. En ağır zatürre bile 3 gün

sonra geçer. Açlıktan sonra taze meyve suları, taze meyve ve sebze, akciğerleri emizleyen ilaçlar verilmelidir. ("Akciğerlerin Temizlenmesi" bölümüne bakınız.)

Zatürre geçiren çocuk açık havada çok kalmalı, iyileştikten sonra dışarıda saatlerce koşmalı ve oynamalıdır. Şapkası hafif olmalı, kalın giydirmemeli, burun ve ağzını kapatmamalıdır. Akciğerlerdeki atıklar hareket ve öksürükle daha çabuk dışarı atılır.

Alerji

Emzirilen çocuklardaki alerji anneden kaynaklanır. Çamaşır suyu, deterjan, tarım ilaçları gibi ağır zehirlerle çalışan, gübre, deterjan, alüminyum ve benzeri kimyasalları üreten fabrikalara yakın yaşayan, buralarda çalışan ya da çok kimyasal ilaç kullanan kadınlar vücutlarında biriken zehirleri gebelikte bebeğe aktarırlar.

Doğumdan sonra annenin kanındaki zehirli maddeler süte geçer. Alerji, güçlü bünyelerin, yabancı maddelerden korunmak için verdiği tepkidir.

Alerjiden kurtulmak için ilaca gerek yoktur. Anne, beslenmesini düzelterek, bağırsakların tedavisine başlamalıdır. Bağırsakların tedavisinden sonra karaciğer temizlemesi yapmalıdır. ("Karaciğer Temizlemesi" bölümüne bakınız.)

- Bebeğe 2 günde bir banyo yaptırılmalı, banyo suyuna kaya tuzu konulmalıdır.

Veya

- 200 gr. arpa samanı (eczanelerde bulunur) yarım saat boyunca kısık ateşte kaynatılır ve üzeri havlu ile sarılarak 2-3 saat demlenmeye bırakılır. Ardından süzülerek banyo suyuna katılır. Arpa samanı yerine ısırganotu, küçük çam dalları, akkavak yaprakları ve papatya aynı şekilde kullanılabilir. Isırganotu ve papatyayı kaynatmak değil demlemek gerekir. Bu şekilde yapılan banyo sonrasında küçük, sarı, akıntılı yaralar çıkabilir. Bu durumdan korkulmamalı ve banyoya devam edilmelidir. 3-4 banyo seansından sonra akıntı kesilir, yaralar kapanır, cilt temizlenir.
- Bu tedaviyle birlikte anne, bir süre, bebeği ile beraber, haftada bir defa, önce 24 saatlik, sonra 36 saatlik açlık yapmalıdır. Sütün açlık zama-

nında sağılıp dökülmesi gerekir. Açlıklar arasında, yemeklerde çiğ sebze ve meyveye ağırlık vermelidir

Şişmanlık *Obezite*

Çocuklarda şişmanlık, tüm dünyada salgına dönüşen, genetik bozulmalara bağlı olan en önemli çağdaş hastalıklardan biridir. Hastalığın hızla yayılmasındaki en önemli faktörlerden biri çocukların beslenmesinde GMO ürünleri kullanmaktır. GMO ürünler doğrudan kullanılmasa bile çocuklara verilen hazır mamalar, bebe bisküvileri, hazır meyve suları, gazlı içecekler ve hazır yiyeceklerin hepsinde GMO katkı maddeleri kullanılmaktadır. Televizyona ve bilgisayara bağımlı olan çocukların genetiğinin bozulması ve hareketsiz bir yaşam sürdürmesi de şişmanlamaya katkıda bulunur. Şişmanlık, ciddi sağlık sorunlarına yol açar. Çocuklarda üreme organları ve böbreklerin gelişimini yavaşlatır. İleri yaşlarda diyabete, kalp ve beyin damarlarında tıkanıklığa, yüksek tansiyon, kısırlık, kronik toksik hepatit, safra kesesi taşları, kanser, depresyon ve daha pek çok hastalığın ortaya çıkmasına neden olur. Şişman çocuklarda, taşıdığı yükün artması nedeniyle iskelet deformasyonu da sık görülür.

Tedavi için "Obezite" bölümüne bakınız.

Korku

Bebekler, 40 günlük olana kadar görünmeyen varlıkları ve insanların gerçek vasıflarını görebilirler. 2 yaşına kadar dünyaya geliş sebebi dahil, tüm sebepleri bilirler. Bunun için onların her bir hareketi bir mana taşır. Normal doğan çocuklar 7 yaşına kadar, sezaryenle doğanlar, bilhassa annenin sezaryenle doğan ikinci ve üçüncü çocuğu, ise görünmeyen varlıkları ömür boyu görebilir ve onlardan korkabilirler. Anne babalar korkan çocukları yalnız bırakmamalıdır. Çocuklara, "La ilahe illallah" ve "la havle ve la kuvvete illa billah" demeyi öğretmek, Kur'ân-ı Kerim okumak ve ne kadar erken ve ne kadar çok ezberleyebilirlerse o kadar çok sure ve dua ezberletmek gerekir.

"Hamilelik" bölümünde anlatıldığı gibi, önce "nutfe"nin sonra "can"ın hücreleri, daha sonra da bebeğin beyni bütün çevrede cereyan eden davranışları, konuşmaları ve sesleri kendi hafızasına, kendine söylendiğini kabul-

lenerek, titizlikle kaydeder. Anne ve karnındaki bebek huzurlu olursa, bu kayıtlar hücre veya beyin tarafından sadece bilgi olarak kullanılır Fakat baygın, hasta, yaralı, ateşli, korku ve acı içerisindeyken, bebeğin beyni tarafından kaydedilen her kelime, duyulan her ses dalgası bebeğin beyninde bir program oluşturur. Bu program daha sonra bilgisayar virüsü gibi çalışır. Mesela, hamile bir kadına şiddetli bir şekilde "sus" denirse ve o da korkarsa, o zaman "sus" kelimesinin meydana getirdiği ses dalgaları anneyle birlikte korkan bebeğin beynine yerleşir. Bebek, anne karnındayken veya doğduktan sonra, bu kelimeyi her duyuşunda, beyninde oluşan o program güçlenir. Çocuk konuşma çağına gelince kekelemeye başlar veya uzun zaman konuşamaz. Bu çocuğu, etkisinde bulunduğu programdan kurtarabilmek için, bir müddet anne-babadan uzaklaştırarak, başka bir ortam sağlanırsa, programı oluşturan kelime bir süre duyulmayacağı için program zayıflar, kekemelik ortadan kalkar. Bu şekilde oluşan programların sayısı, tamamen hamile kadının ve bebeğinin bulunduğu ortama bağlıdır ve bebeğin beyninde bunlardan yüzlercesi mevcut olabilir. Bu sebepledir ki İslam'da, kadın ve çocuklarla yüksek sesle konuşmak, şiddetli emirler vermek, onları korkutmak ve dövmek yasaklanmıştır. Müslüman, kime olursa olsun, bir isteğini bildirirken *"İster misin, bakar mısın, yapar mısın, susar mısın"* gibi ifadeler kullanmalıdır.

Sezaryen ile doğum, genel anestezi ile ameliyat, herhangi bir kaza veya hastalık esnasında çocuğun beyninde o sırada çevresinde konuşulan her kelimeden bir program oluşur. Bu programlar daha sonra beynin çalışmasını engeller. Mesela, doktor hemşireye *"sen bunu yapamazsın"* dediyse, çocuğun beyninde sürekli çalışacak olan *"sen bunu yapamazsın"* programı oluşur ve sonuçta çocuk hiçbir iş yapamaz hale gelir. Veya doktor *"acele et"* dese, çocuk hep acele eder. Ya da anne hamilelikte veya anestezinin etkisinden uyanırken *"midem bulanıyor"* dese, çocuğun hep midesi bulanır...

Televizyon bulunan odada uyuyan çocuğun beyni de aynı tehlike altındadır. Çocuklarda görülen aşırı garip davranışlar önceden beyinlerine yerleşen bu tip programlarla bağlantılıdır. Yalnızca, suni sancısız normal doğumla dünyaya gelen, televizyon seyretmeyen, bilgisayar oyunu oynamayan, katkılı yiyecekler yemeyen, anne sütüyle ve doğal beslenen, aşı olmayan, sağlıklı, güçlü çocukların normal ölçülerde yaramaz olması doğaldır. Hadis-i Şerif'te "**Çocuğun yaramaz oluşu, büyüklüğünde aklının ziyadeliğidir**" buyurulmuştur.

Daha önce müslüman aileler, çocuklarını terbiye için başka bir müslüman aileye gönderirdi. Böylece çocuklar Kur'ân-ı Kerim ezberlemeyle meşgul olup, anne-babadan ve ortamdan aldıkları zararlardan temizlenirlerdi

Bu tür etkiler altında kalan çocukların tedavisi için "Hiperaktivite" bölümüne bakınız.

Uykuda Alt Islatma

5 yaşın altındaki çocuklarda uykuda alt ıslatma ortaya çıkarsa:

- 3 gün açlık yaptırılır, 3-5 yaşındaki çocuklara 4. gün meyve suyu içirdikten sonra akşam karaciğer temizlemesi yaptırılır. Karaciğer temizlemesinde 100'er gr zeytinyağı ve limon suyu kullanılır.
- Her sabah doğal bal şurubu içirilir. Her gün iğde yedirilir.
- Bir ay boyunca kantaron, kimyon, kekik, vişne veya kiraz saplarından demlenen çay dönüşümlü olarak gece yatmadan önce içirilir.

Veya

- 1 tatlı kaşığı dereotu tohumu + 100 gr. su, 5 yaşın üzerindekiler için ise 1 çorba kaşığı dereotu tohumu + 200 gr. su karışımı 10 dakika kısık ateşte kaynatılır, üzerine bez sarılarak 2 saat demlenmeye bırakılır. Sonra bu karışım ikiye bölünür ve bir hafta boyunca aynı şekilde hazırlanarak sabah-akşam içilir.

• Haftada 1 gün veya hicri 13, 14, 15. günler 3 gün açlık yaptırılır. ("Açlıklar" bölümüne bakınız.)

• Kesinlikle hazır bez kullanılmaz. Kesinlikle katkı maddeli hazır yiyecekler tüketilmez.

5 yaşın üzerindeki çocuklar için:

- Eşit miktarlarda kimyon, kişniş tohumu ve çörekotu öğütülür. Bu karışımın 60 gramı, 200 gr. bal ile karıştırılarak çocuğun büyüklüğüne göre bir kahve kaşığı veya bir tatlı kaşığı olmak üzere 2-3 hafta süresince sabah-akşam verilir.
- 3 tane çiğ köy yumurtasının kabukları temizlenmeden kavrulur. İyice dövülür ve bir bardak öğütülmüş çörekotu ile karıştırılır. İlaç bitene kadar sabah-akşam birer çay kaşığı suyla yutulur. Su yerine bal şurubu da olabilir.

• Kürek kemikleri altından başlayarak, omurganın iki tarafından kuyruk sokumuna kadar bir gün ara ile 3-5 defa bardak kapatmak, sonra da kasıklara ve makada 7'şer tane sülük koymak çok iyi gelir.

Çocukların idrar tutamaması, bazen idrar yollarının kireçlenmesi veya kılcal damarların tıkanmasından kaynaklanabilir. Genelde bu çocuklar emzirilmeyen ve günümüzün "mucizevî" mamalarıyla beslenen zavallı çocuklardır.

• Bu durumda beslenme düzeltilerek çocuğa 3 günlük açlık yaptırılır, sonra 3 gün boyunca limon, portakal, greyfurt, elma, nar suyu içirilir, 3. gün akşam karaciğer temizlemesi yapılır. Temizleme için 150 gr zeytinyağı, 150 gr. limon suyu kullanılır. Karaciğer temizlemesinden sonra günde 1 öğün pişmiş yemek, bol salata ve meyve yedirilir.

• Yukarıdaki bitkisel tedavi uygulanır. Makata sülük tedavisi tekrarlanır.

İdrar tutamama hormon dengesizliğinden kaynaklanıyorsa, iyileşme ancak 7 defa 3 günlük açlıkla mümkün olur.

15 yaşından büyük çocuklar 10 gün aç kalabilirse, idrar tutamama problemi açlığın 2-4. günlerinde geçer. Açlıktan sonra yukarıdaki tedavi uygulanırsa, tamamen geçer.

Aşı

*"**Aşı en büyük çocuk katilidir... Sağlıklı doğan çocuk aşılarla hasta ediliyor. Hepimiz uygulamalarda, en ağır hastalıkların aşı sonrası nasıl başladığını gördük**... Dünyada milyonlarca ebeveyn aşıların sadece bir tek amaca hizmet ettiğini artık anlamış durumdadır: Çocuğun bağışıklık sistemini tahrip ederek ilaç üreticileri ve doktorlar için iyi birer müşteri olmalarını sağlamak. Kendi tecrübem ve diğer ailelerin tecrübeleri sayesinde biliyoruz ki, hiç aşı olmayan çocuklar hastahanenin ne olduğunu bilmezken, aşılanan çocuklar hastahanelerden nerdeyse hiç kurtulamıyorlar."*

Dr. Prafull Vijayakar, dünyaca ünlü homeopat.

Çok sayıda hekim, aşıların, yapıları gereği doğallıktan uzak olduğunu ve tamamen gereksiz olduğunu düşünmektedir. Çünkü insanın bağışıklık sistemi, öğrenme metodu ile gelişir. Çocuk hastalıklarının yaratılmasındaki hikmet bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesidir. Günümüzde ise her türlü

hastalığa karşı yapılan ısrarlı aşılama, tamamen sağlıklı olan çocukların bağışıklık sisteminin gelişmesine engel olmaktadır. Ne yazık ki çocuklar bunun bedelini bugün olduğu gibi gelecekte de ağır hastalıklarla ödemek zorunda kalacaklar.

Alerji ve astım vakalarının, onkolojik hastalıkların korkunç bir hızla artması çok önemli biyolojik kuralların ihlal edildiğini göstermektedir. Bu ihlaller arasında ilk sırayı da aşı almaktadır. Uzmanların bu konu ile ilgili bazı gözlemleri şöyledir: *"Aşılanan bazı kimselerde, aşılanmayanlarla karşılaştırıldığında, enfekte esnasında etkilenmeme bir yana, hastalık çok daha ağır seyretmektedir. Bu,* ***bağışıklık sisteminin felci sendromu*** *olarak adlandırılır. Diğer bir deyişle* ***aşılanan çocuklar, aşıyla korundukları düşünülen bir hastalığa yakalanmakla kalmıyor bu hastalığı normalden çok daha ağır bir seyirde geçiriyorlar.*** *Aşıyla koruma gerçekleşmiyor".*

Bundan daha kötüsü eski aşıların yerine insanın genomuna karışan, insanın özünü değiştiren yeni nesil aşıların ortaya çıkmasıdır. Bunlar Gen Mühendisliği ürünü "Rekombinant Aşılar"dır. Hepatit B aşısı, bu aşıya iyi bir örnektir. **"Genetik Mühendisliğin"** getirdiği metodlarla silahlanan biyologlar artık bakteriyel hücrelere insan proteinlerinin sentezinden sorumlu genler yerleştirmektedir. Bu teknolojinin sağladığı imkanlarla günümüzde interferon, enzim, hormon ve diğer biopreparatlar gibi Grip ve Hepatit B aşısı da aynı mantıkla elde edilmektedir.

"Engerix-B" (Hepatit B aşısı)'nın içindekiler:

1. Preparatın ana maddesi, ekmek ve bira üretiminde yaygın olarak kullanılan **"Genetik olarak modifiye edilmiş" mayadır.** Sentetik de olabilen Hepatit B virüsünün geni maya hücresine entegre edilmiştir. Genetiği ile oynanmış ürünlerin kullanımı ise önceden tahmin edilemeyen sonuçlar doğurabilir. ("GMO" bölümüne bakınız.)

2. **Alüminyum hidroksit:** Zehirli olduğu için uzun zamandır aşılardan çıkarılması önerilmektedir. Çocuk felcini ve alerjileri provoke etmektedir. ("Katkı Maddeleri" bölümüne bakınız.)

3. **Timerosal:** Organik civamsı bir tuzdur ve aşıların içinde kullanılan bir koruyucudur. Böcek ilacı olarak bilinen ve merkezi sinir sistemine negatif etki yapan bir maddedir. ("Otizm" bölümüne bakınız.)

4. **Polisorbent**: Deşifre edilemeyen bir maddedır.

Vücudun Hepatit B aşısına verdiği genel tepkilerin bazısı: Ateş, baş dönmesi, baş ağrısı, kusma, ishal, karın ağrısı, karaciğer fonksiyonunda bozulma; deri döküntüleri, eklem ve kas ağrıları, anafilaksi, felç, nevrit, ensefalit, menenjit, artrit, nefes darlığı, vaskulit, kalp ödemi, limfadenit.

Hepatit B virüsüne karşı geliştirilen bu yeni Rekombine aşının kullanımı günümüzün çocuklarında olduğu gibi gelecek insan nesli üzerinde de geri dönülmez ve tahmin edilemez fiziksel, zihinsel ve ruhsal tahribatlar yaratabilir. Rekombine aşının etkisini anlayabilmek için uzun vadeli ve yüksek teknoloji gerektiren deneyler yapılmalıdır. Bu ise, büyük finansman gerektiren bir iştir. İşte bu yüzden "yardımseverler" tarafından ülkemize yeni nesil aşılar mutlaka **"geniş bir çocuk kitlesi üzerinde denenmek üzere"** akın akın ücretsiz olarak gönderilmektedir. Denekler bizim çocuklarımızdırl

Yeni Zelanda'da aşı takvimine Hepatit-B aşısı eklendikten sonra tip 1 Diyabetin %60 oranında arttığı görülmüştür.

Ülkemiz, dışarıdan gelen herhangi bir aşının, ne kadar güvenilir olduğunu hiçbir şekilde kontrol edebilecek durumda değildir. Çünkü ülkemizde bu araştırmaları yapabilmek için gereken donanım ve laboratuarlar yoktur.

Bazı aşılarda koruyucu olarak **timerosal+aliuminyum hidroksit**, bazılarında ise **timerosal+formaldehit** kullanılır. **Bu üç madde bildiğimiz pestisidlerdir yani böcek ilaçlarıdır.** Yerleştiği organa göre dalak, karaciğer, böbrek, beyin dokularında ve büyüme ve olgunlaşmadan sorumlu timus bezinde tahribat oluşturur. Örneğin, **böbreklerde yerleştiğinde böbreklerin gelişimine engel olarak bir süre sonra kronik böbrek yetmezliğine, pankreasta yerleştiğinde, diyabet 1'e, beyinde yerleştiğinde, epilepsi, felç, devamlı ağlama, sürekli kendi etrafında dönme, otizme vb. sebep olur.** Bunların hepsi, aşıların prospektüsünde, yan etkiler başlığı altında detaylı olarak belirtilmektedir. Dolayısıyla üreticiler bu sonuçlardan sorumlu değildir, **sorumluluk aşı yaptıranlardadır.** Hastalanan çocukların saç örnekleri tahlil edildiğinde bazılarının beyinlerinde tehlike sınırının altındaki dozdan 125-150 kat fazla timerosal olduğu tesbit edilmektedir.

16 nisan 2007 tarihli bir gazete haberi:

"Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi'nin girişimiyle 2005'te düzenlenmeye başlanan "Avrupa Aşılama Haftası" çerçevesinde bugün başlayacak Aşı Haftasının sloganı "Aşılayın, Önleyin, Koruyun" olarak belirlendi.

Türkiye'de uygulanacak aşı takvimi şöyle:

- ***BCG:** 2. ayın sonunda 1 doz.*
- ***DBT:** 2., 3., ve 4., ayların sonunda birer doz, 16-24 ay arası rapel doz*
- ***OPV:** 2., 3., ve 4., ayların sonunda birer doz, 16-24 ay arası ve ilköğretim 1. sınıfta rapel dozlar*
- ***KKK:** 12. ayda bir doz ve ilköğretim 1. sınıfta rapel doz*
- ***Hepatit B:** Doğumda, 1. ve 6. ayların sonunda birer doz ve ilköğretim 8. sınıfta rapel doz*

***TD:** İlköğretim 1. ve 8. sınıflarında*

***Kızamıkçık:** İlköğretim 8. sınıfta"*

"Aşı, aktif bağışıklık sistemini güçlendirmek için yapılır." İmmünoloji uzmanları ve bütün insanlar üzerinde bu görüş hakimdir. Ancak, bebekler 6-24 ay boyunca **pasif bağışıklığa** sahiptir. Onları, hastalıklardan, annenin süt yoluyla geçen antikorları korur. Aktif bağışıklığı ise 6-12 aydan sonra kazanmaya başlarlar. Her doktor bu gerçeği bilir. Buna rağmen aşı takvimine göre aşıların çoğuna doğumda başlanır ve 6. aya kadar tamamlanır. **Bebeklerde 12. aya kadar aktif bağışıklık olmadığına göre bu aşılar acaba neyi kuvvetlendirmektedir?**



GMO *Genetically Modified Organism*

GDO, Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar

GM (Genetically Modified) teknolojisi, herhangi bir organizmaya tek bir gen veya gen grubunun eklenmesini, çıkarılmasını, yapısının değiştirilmesini veya türler arasındaki karşılıklı gen değişimini kapsar. Genetik Mühendisliği ürünü olan bu tip ürünlerin oluşumu doğal ortamda birbiriyle ilişkisi olmayan organizmaların genlerinin değiştirilmesi veya birinden diğerine transferi ile gerçekleşir. **Transfer edilen genler, mikrop geni, virüs geni, bitki geni, hayvan geni, insan geni hatta sentetik gen olabilmektedir.** Bir organizmanın belirli genlerinin diğer bir organizmaya nakledilmesiyle "genetik taşıyıcı" yani ürün, tamamen yeni bir şekil alır. Farklı genlerin kombinasyonu yapılarak, istenilen renk, tad, koku, şekil, sertlik, yumuşaklık ve dayanıklılıkta bir ürün elde edilebilir.

Günümüzde abartısız bütün hazır yiyecek ve içeceklerde GM katkıların en az birkaçı mutlaka kullanılmaktadır. Modifiye soya lesitini, aromalar, glikoz, fruktoz, nişasta, maltodekstrin, karamel, riboflavin, aspartam, aspasvit, aspamiks ve diger "E" endeksi adı altındaki transgen katkı maddeleri bunlardan bazılarıdır.

Tüketici, tarımda kullanılan GM tohumlarının miktarı hakkında herhangi bir bilgiye sahip değildir. Halbuki uzun zamandan beri doğal tohumların yerini GM tohumlar almış durumdadır. **Pamuk, buğday, pirinç, soya, mısır, ayçiçeği, şeker pancarı, patates, ıspanak, soğan, sarımsak, karpuz, kavun, elma gibi bir çok gıdanın üretiminde GM tohumlar yaygın olarak kullanılmaktadır.** Tabi bu listeye bir de bu bitkilerden elde edilen şeker, un, yağ, parfüm, temizlik malzemesi, boya, kumaş ve gübre ürünlerinin de katılması gerekir.

Genetik Mühendislik, oluşturduğu organizmalarda insanın asla yemeyeceği, yiyecek olarak düşünülemeyecek materyalleri kullanarak doğal temel besinleri değiştirmektedir. **Domatese, soğuğa dayanıklı hale getirebilmek için, köpekbalığı geni nakledilirken, patatese de, böceklerden**

korumak için akrep geni nakledilmektedir. Bazı bitkilere ise bağışıklık sisteminden sorumlu olan insan geni nakledilmektedir.

Transgenlerde, yiyecek olarak asla düşünülmeyecek organizmaların genleri kullanılmasına rağmen genetiği değiştirilmiş ürünlerin zaman içerisinde hangi sonuçları doğuracağını anlamamızı sağlayacak hiçbir uzun süreli test yapılmamıştır.

Akrep, balık, domuz veya insan geni taşıyan domates ya da patates acaba bizim genlerimizi nasıl etkiler? Mesela torunlarımız kuyruklu veya yüzgeçli olur mu? **Transfer edilen bu genlerin (transgenler) yeni ortamlarında bulunan komşu genlerle ne gibi bir etkileşim içerisine girecekleri, dayanıklılık dereceleri, yerlerinde sabit kalıp kalmadıkları, ya da yeni yerlerini terk ederek göç edip etmiyecekleri bilinmiyor.** Bu genler bir bitkiden diğerine ya da gübreden toprak bakterilerine, ardından da sayısız değişik organizmaya geçiş yapabilir mi? Mesela bu genlerin, yenen bir meyveden bağırsak bakterisine, oradan kan hücrelerine, kan hücresi ile de organlara ya da hamile bir kadının çocuğuna göç etme olasılığı nedir?

Gen transferi işleminde agrobakterilerin DNA halkası yani plazmitler kullanılır. Plazmitler, kendilerini kopyalama özelliğine sahiptirler ve organizmaya girdiklerinde yok olmazlar. Bağırsak bakterilerine ve kana (akyuvarlara) karışarak tüm organizmaya dağılırlar. Bir grup araştırmacı transgenlerin farelerin organlarındaki yerleşimini araştırmış ve şaşırtıcı bir sonuca ulaşmıştır. Transgenlerin, beyin, deri, karaciğer, dalak, böbrek, üreme organları ve diğer bütün organlarda, hatta farenin karnındaki ceninde bile kalıcı olarak yerleştiğini ve hızla çoğaldığını tesbit etmişlerdir.

Sonuç olarak diyebiliriz ki **GMO, onkolojik hastalıklara, kısırlığa, allerjiye, yeni doğmuş bebeklerde ciddi hastalıklara, daha önce örneği görülmemiş sakatlıklara ve ölümlere yol açabilir.** GMO'nun bağışıklık sistemini bozduğu, metabolizmada sorunlara yol açtığı ve alerjik etki doğurduğu bir çok bilimsel araştırma ile kanıtlanmıştır.

Ayrıca bitkilere yabancı genlerin entegre edilmesi ile bitki genomunun stabilitesinin azaldığı da tesbit edilen gerçeklerden biridir.

2005'te bir TV kanalında Adana'da yetiştirilen bir GM mandalina ağacı gösterildi: Aynı dalda, mandalina ve acı kırmızı biber yanyana olgunlaşıyordu. GM ağacının sahibi: "Allah'ın Mucizesi" diyordu. Halbuki bu vakanın mucizeyle hiç ilgisi yoktur. Bu sadece,mandalina ağacına kırmızı biber-

den nakledilen genin sabit olmadığının göstergesidir. Korkutucu olan ise, bu stabil olmayan genin mandalina ağacında başlayan yolculuğunun nerede biteceğinin asla bilinmemesidir.

Kontrolden çıkan tek bir geni ya da genleri geriye döndürmek artık imkansızdır. Doğadaki akrabalarından çok daha güçlü hale gelen GMO'lar, akrabalarını doğal ekolojik sistemin dışına itebilir, hatta tamamen yok edebilir. Ya da gıda zincirine dahil olarak hiç beklenmedik ve öngörülemeyen yeni formların doğmasına neden olabilir. Bunun ve benzeri bir felaketin sonuçlarını tahmin etmek imkansızdır. Böyle bir felaket atom bombasından daha korkunç sonuçlar doğurabilir. Çünkü atom bombasının ardından ortaya çıkan nukliatidler, kurşun gibi, zamanla zararsız bir madde halini alana dek parçalanırlar. GMO'ların zararı ise zamanla sadece katlanarak çoğalacak ve tahmin edilemez bir yön tutarak facianın sınırlarını genişletecektir.

Günümüzde birçok transgenik tohuma "Terminatör Gen" yerleştirilerek bu tohumların bir sonraki mevsimde kısır olmaları sağlanmaktadır. Bu tür tohumlar sadece bir kere ekilebililmekte ve bir daha asla kullanılmamaktadır. Tüm canlı organizmaların üreme sistemi genelde aynı prensiplere dayandığından bu tohumlara yerleştirilen terminatör genler insanoğlunun da doğurganlığı üzerine etki edebilir. Belirli tip hücreleri yok eden genleri bir ürüne naklettiğinizde, bu genler insanoğlunun bilinmeyen hastalıklara yakalanmasına sebep olabileceği gibi dünyaya bakış açısını ve psikolojik süreci de geri dönülmez bir şekilde etkileyebilir. Ayrıca bu yok edici genler belirli bir insan grubunu veya belirli özelliklere sahip insanları da hedef alabilir. Örneğin belirli bir göz veya ten rengine, saç yapısına, ırka, dine veya başka herhangi bir özelliğe yönlendirilmiş olabilir. GMO korkunç bir kitle imha silahına dönüşebileceği gibi, insan, hayvan, bitki ve mikroorganizmaların kitlesel yönetimini sağlayan bir makina halini de alabilir.

Yoksa Aziz Paul'un yüzyıllar önce yaptığı kehanet gerçek mi oluyor: **"Öyle bir zaman gelecek ki insanoğlu sadece yabani otla beslenebilecek."** Tabi beslenebileceği doğal ot kalırsa.

Kur'an Kerim'de, Nisa Suresi 119-120. Ayetlerde Allah (c.c.) buyuruyor: **"(Şeytan), Onları mutlaka saptıracağım, mutlaka onları boş ku-**

runtulara boğacağım, kesinlikle onlara emredeceğim de hayvanların kulaklarını yaracaklar, şüphesiz onlara emredeceğim de Allah'ın yarattığını değiştirecekler, (dedi). Kim Allah'ı bırakır da şeytanı dost edinirse, elbette apaçık bir ziyana düşmüştür. (Şeytan) onlara söz verir ve onları ümitlendirir; halbuki şeytanın onlara söz vermesi aldatmacadan başka bir şey değildir".

Bu ayetlerde GMO, Genetik Mühendislik ve bu vaatlerle ilgili detaylı ve herkesin anlayabileceği bir şekilde bilgi verilmiştir. **"Hayvanların kulaklarını yaracaklar"** ifadesinin ne anlama geldiği ise bugün daha iyi anlaşılmaktadır: Genetik araştırmalarda ve mutasyonları takip etmek için yapılan deneylerde gerekli olan doku, hayvanlardan, kulakları yarılarak veya enjektörle alınır. Çünkü hayvanların bütün vücudu kıllarla, tüylerle veya yünle kaplıdır. Sadece kulak içi bölgesi açıktır ve bu işleme elverişlidir. Bu ayetlerden anladığımıza göre transgenik teknoloji şeytani özellikler taşımaktadır.

İnsanoğlu, gerçeği idrak etmedikçe, daha bir çok sorunla yüzyüze gelecektir ve bunu, cahillik, kazanç hırsı, açgözlülük ve acımasızlığına borçlu olacaktır. Ancak bu öyle bir borç olacaktır ki, geri ödenmesi asla mümkün olmayacaktır.

İnsan - hayvan embriyo hibridinin üretilmesi

Bazı efsanelerde kentavr ve minotavrlardan yani yarı insan, yarı at veya yarı insan yarı boğa gibi yaratıklardan bahsedilir. Efsanelere göre bu varlıkların bir kısmı insanlara hizmet, bir kısmı düşmanlık ederdi. Bugün biz efsanelerde yaşananları yaşamaktayız. Yarı insan, yarı hayvan embriyoları ağır hastalıkların tedavisinde kullanılmak üzere üretilmektedir.

Örneğin Alzheimer hastasının DNA'sı veya bütün bir hücresi daha önceden çekirdeği çıkartılan bir inek veya tavşanın boş yumurtasına enjekte edilmektedir. Bu işlem sonucunda, daha sonra kök hücre elde etmek için kullanılacak olan ve 99,5% insan olan bir embriyo üretilmektedir. Embriyo içindeki insan ve hayvan hücrelerinin birbirine karışmasına yol açtığı için, insan-hayvan hibrid embriyosunun üretilmesini ve yetiştirilmek üzere rah-

me yerleştirilmesini yasaklayan yasalar çıkmıştı. Fakat bu yasalar, ağır hastalıklardan muzdarip olan insanlara karşı bir haksızlık olduğunu savunan bazı bilim adamlarının girişimi ile yürürlükten kaldırılmaktadır.

İlk bakışta çok faydalı gibi görünen bu gelişme ahireti düşünen ve cenneti ümit eden müminler için ne ifade etmektedir. Peygamber Efendimiz'in **"Tedavi olun."** emriyle hastalıklara çözüm ararken tedavinin uzanabildiği uç noktalar kaygı vericidir:

Allah (cc) vücudu emanet olarak verdiğine göre insan, kendisine ait herbir organın ve her bir hücrenin hesabını vermek zorundadır.

Hayvanlar ahirette toprağa karışırken hayvanın yapısal ve ruhsal özelliklerini bünyesinde taşıyan bir insan ne olacaktır?

"Allah (cc) size haram ettiği şeyde şifa halketmedi." Hadis-i Şerif



DNA'DAKİ DEĞİŞİMLER

Dünyadaki bütün canlı varlıklar -virüs, mikrop, sinek, böcek, bitki, balık, hayvan, insan- hepsi iki kıvrımlı DNA'ya sahiptir.

Normal bir yaşam sürdüren insanın veya dünyadaki herhangi bir canlı varlığın DNA'sı doğumdan ölüme kadar geçen sürede değişim geçirmez. Değişimlerin oluşması için, yüzlerce yıl gibi çok uzun zaman gerekir.

Fakat, bilim adamları bugün, DNA'daki değişimlerin kısa periyodlar içinde gerçekleşmesinin mümkün olduğunu, insan ömrü süresince belirgin bir değişimin olabileceğini söylüyorlar.

Örneğin:

DNA'nın değişime uğramasının en kolay yolu, bir virüsle etkileşimidir. **Epsteyn Barr ve Herpes6 gibi DNA virüsleri**, hücresel yapıda degişikliklere sebep olur.

Aromalar, lazer ışını, bazı ses dağılım titreşimleri ve yankılanmalar DNA moleküllerinin içindeki iki kıvrımın çözülmesine ve değişime açık hale gelmesine neden olur.

DNA'daki değişimleri araştıran bilim adamları *"Tahminen 5 ila 20 sene önce başlayan süreçte, insanlık sürekli bir değişim içindeydi. Artık insan DNA'sı 12 kıvrımlı hale gelmektedir. Bu, türümüzün, sonuçlarının ne olacağı henüz bilinmeyen bir değişimidir."* diyorlar. Bazı araştırmacılara göre, insanlardaki DNA değişimi 2012 yılına kadar tamamlanacaktır. Yani, bu tarihten itibaren dünyada 2 kıvrımlı DNA'ya sahip insan, başka bir deyişle hiçbir insan kalmayacaktır.

Bu olağanüstü dönüşümde yani bir tür varlıktan henüz bilinmeyen bir tür varlığa geçişte, insan ne gibi belirtiler hissedebilir?

Bilim adamlarının cevaplarına bakalım:

- DNA ve hücreler değişimden geçerken, insan kendini bulunduğu yerde değilmiş gibi hissedebilir.
- Yorgunluk hissedebilir, çünkü beden hücreleri tamamen değişmekte ve insan yeni, farklı bir varlığa dönüşmektedir. Bir bebek gibi çok daha fazla dinlenme ve uykuya ihtiyaç duyabilir.

- Zihinsel karışıklıklar ve sıradan işlere yoğunlaşmada zorluklar oluşabilir.
- Belli bir sebebi olmayan ağrı ve sızılar sıklaşabilir.
- Görünen fiziksel bir sebep olmadığı halde ruhsal çöküntü ve problemler oluşabilir.
- Kadınlar sebebini bilmeden ağlarlar ve daha erken yaşta menapoza girerler.
- Erkekler canlı ve enerjikken, yorgunluk hissi ile huzursuzlaşır, kadınsı şefkat yönleri açığa çıkar.

Bu tür şikayetlere tedavi uygulayan dünyaca ünlü doktorlardan biri anlatıyor: *"Hastaya öncelikle DNA'sının değişime uğradığını ve bu değişimin normal olduğunu anlatıyoruz.* ***İyileşmek için bu duruma engel olmaması, onu olduğu gibi kabul etmesi gerektiğine ikna ediyoruz.*** *Tedavi yöntemi olarak bioenerji terapisi, yoga, reiki gibi enerjetik beden üzerinde çalışma, hormonal terapi, homeopati, aromaterapi, vitamin, şifalı ot ve soğuk lazer terapisi uyguluyoruz. Tedavi yöntemlerinin çoğunu, diğer güneş sistemlerindeki gezegenlerden dünyaya, şimdiki değişim sürecine yardım etmek için enkarne olmuş varlıklardan ve ruhsal atalarımızdan öğreniyoruz".*

Öyleyse,

- Günlük hayatın her anında karşımıza çıkan, her mağazada, hatta yeni model her asansörde sürekli çalan, sinemalarda dört taraftan bizi bombardımana tutan, yankılı ve ses dağılımlı müzikler;
- Genteknolojisi ve nanoteknoloji yöntemleriyle elde edilen ilaçlar;
- Hormon dengesizliği tedavisinde kullanılan sentetik hormanlar;
- Her köşede satılan ve her hastalığa karşı homeopatide kullanılan küçücük haplar;
- GM bakteri yöntemiyle üretilen vitaminler, enzimler ve tatlandırıcılar;
- GM şifalı ot ürünleri;
- Ambalajlı bütün yiyecek ve içeceklerde, deterjanlarda, kokulu tesbihler, eşarplar ve kumaşlarda, alkollü veya alkolsüz bütün deodorant, parfüm, oda spreyi, koku gidericilerde kullanılan gen teknolojisi ve nanoteknoloji yöntemleriyle elde edilen "doğala özdeş aromalar";

- Soğuk lazer terapisi, lazer cerrahi ve lazer epilasyon,
- "Enkarne olmuş varlıklardan" öğrenilen diğer yöntemler,

DNA'da köklü bir değişim başlatıyor ve bizi insan türünden çıkartarak tamamen başka tür varlıklara dönüştürmüş oluyor. İnsanın bu yöntemleri zararını bilmeden uygulaması veya kullanması, müziği üreten veya dinleyen ya da bu tedavileri gören veya uygulayan olması sonucu değiştirmiyor.

Sözlerini aktardığımız doktorun ***"İyileşmek için bu duruma engel olmaması, onu olduğu gibi kabul etmesi gerekir"*** sözünde dikkatimizi çeken şey, DNA'daki değişim için, insanın bu değişimi kabul etmesi ve istemesi gerektiğidir. **DNA değişiminin farkında olan ve bu değişime razı olmayanın DNA değişimi kolay kolay gerçekleşmez.**

Bu anlatılanlar bizim için yeni değildir. Aynı durum Bakara Suresi 102. Ayette anlatılıyor: **"Onlar (şeytanlar), insanlara sihri ve Babil'deki iki meleğe, Harut'a ve Marut'a indirileni öğretiyorlardı. Halbuki o iki melek, herkese, "Biz ancak imtihan için gönderildik, sakın yanlış anlayıp da kafir olmayasınız", demeden hiç kimseye sihir ilmini öğretmezlerdi..."**

"Ruhsal atalarımız ve diğer güneş sistemlerindeki gezegenlerden bu gezegene, şimdiki değişim sürecine yardım etmek için enkarne olmuş varlıklar" acaba bu ayette geçen varlıklar mıdır?

Enerjetik beden üzerinde çalışma yani biyoenerji gibi parapsikolojik terapi, hormonal terapi, homeopati, müzik terapisi, aromaterapi, soğuk lazer terapisi ve lazer cerrahi gibi işlemler direkt DNA ve ruhu etkilediği için aslında büyü niteliğindedir. Burada ilginç bir örneğe dikkatinizi çekmek istiyorum: Birkaç yıl önce rastladığım bir bilgisayar oyunu reklamının sloganı şöyleydi: *"Siz hala bunun bir oyun olduğunu mu zannediyorsunuz?"* Bugün artık biz bilgisayar oyunlarının genetiği degiştiren ve beyni yönlendiren psikotronik bir silah olduğunu biliyoruz.

Bilim adamları **"Dünyadaki her canlı varlık iki kıvrımlı DNA'ya sahip olduğuna göre, biz dünya varlığı olmaktan çıkıp, ne gibi gezegenler arası bir varlığa dönüşüyoruz?"** sorusuna bir yandan belirsizlikle karşılık verirken diğer yandan vaadlerini sıralamaktadır:

- Genetik mühendisliğin, genetik yapıyı direkt etkileyerek bedensel hastalıkları tedavi etmesi gibi, madde bağımlılığı, davranış bozuklukları,

...hastalıklarını tedavisi de mümkün olacak;

- Kişinin genetik yapısına özel etkili ve sadece hastalıklı bölgeyi hedef alan, bedenin geri kalan kısmını etkilemeyen ilaçlar üretilecek;
- Hastalıklar ve ölüm ortadan kalkacak, hayat dünya cennetinde sonsuz olacak;
- Çocuklar gen teknolojisi yöntemiyle isteğimiz üzerine üretilecek;
- Hapishanelere gerek kalmayacak;
- Ölülerimiz diriltilecek;
- Yaşam bilgisi acılar çekerek değil, zevk ve sevgi içinde öğrenilebilecek..."

İlginç olan şudur ki bu vaadler bize 14 asır önce Kur'ân-ı Kerim'de haber verilmiştir: **"Kim Allah'ı bırakır da şeytanı dost edinirse, elbette apaçık bir ziyana düşmüştür. Şeytan söz verir ve umutlandırır, ancak onun sözü bir aldatmacadan ibarettir. İşte onların yeri cehennemdir; ondan kaçıp kurtulacak bir yer de bulamayacaklardır."** Nisa Suresi 120-121.

Yukarıda sıralanan vaadlerin benzerleri daha önce de verilmişti: İcad edilen makinalar üretimi kolaylaştıracak, böcek ilaçları ürün kaybını engelleyecek, hormonlar hasılatı artıracak, sentetik ilaçlar ve antibiyotikler bütün hastalıkları ortadan kaldıracak, doğurganlık kontrol altına alınacak, doğumda ağrı olmayacak...

Ancak bütün bu gelişmelerin sonucunda ekolojik kıyametin günden güne yaklaştığını görüyoruz.

Teknolojinin gelişmesi ve konforlu bir hayat uğruna tüketim çılgınlığının bütün dünyayı sarması, bencilleşen insanların, dünyayı paylaştıkları diğer canlıların haklarına tecavüz etmesi ve doğallıktan uzak yaşaması ile ekolojik denge altüst olmuştur.

İlaç, katkı maddesi ve gıda endüstrisi, kimyasallara dayalı tarım, otomobiller, uçaklar, elektrosantraller ve fabrikalar gibi milyonlarca sistemin her gün ürettiği milyonlarca ton atık ekolojik sistemin dönüştüremeyeceği nitelikte ve miktardadır:

- Bu atıklar toprağı, suyu, havayı ve tüm canlıları zehirlemektedir.

türleri azalmakta ve tamamen ...

- Klorlu karbon, azot oksit, karbondioksit gibi atık gazlar ozon tabakasının delinmesine ve küresel ısınmaya yol açmıştır.
- Ozon tabakasındaki delinme sebebiyle Dünya, ultraviyole ışınların etkisi altında kalmıştır. Ultraviyole ışınlar mutasyonların ve kanserin artmasına sebep olmaktadır.
- Küresel ısınma ile kutuplardaki buzullar hızla erimekte, buzulların erimesiyle okyanus ve denizlerde su seviyesi yükselmekte, yeni virüsler ve bakteriler ortaya çıkmaktadır.
- Kutuplardaki buzulların erimesi okyanuslardaki sıcak-soğuk su akıntılarını ve rüzgârların hareketlerini etkilemekte, dolayısıyla yeryüzünde iklimin seyri değişmektedir. Yağışlar azalmakta, çöller çoğalmakta, buna mukabil bazı bölgelerde daha önce hiç görülmeyen seller meydana gelmektedir.

- İklim değişikliği hayvan ve bitkilerin biyolojik ritmini bozmaktadır. Örneğin, zamansız ısınan havanın etkisiyle erken çiçek açan ağaçlar, vaktinden önce çiftleşen ve yavrulayan hayvanlar arkadan gelen soğukla birlikte telef olmaktadır.
- Su kaynakları tükenmek üzeredir.
- Doğum kontrol hapları ve diğer sentetik hormonların kalıntıları, özellikle östrojen hormonunu taklit eden kimyasallar doğal alanlara, nehir-deniz sularına karışmakta, hayvanların ve balıkların kısırlaşmasına ve cinsiyet değiştirmesine sebep olmaktadır.
- Tıbbi ilaçlar, katkı maddeleri, deterjanlar ve sentetik yiyecekler kadınları erkekleştirmekte, erkekleri kadınlaştırmakta ve insanları kısır etmektedir. Kısırlaşan insanlar yapay çocuklar üretmeye yönelmekte, insanlık robotlaşmaya doğru gitmektedir.
- Gen teknolojisi ve nanoteknoloji ile donanan tıp, makroseviyede hastalıkların sebeplerini anlamadığı ve tedavi edemediği halde mikroseviyede, hatta gen seviyesinde insanı tedavi etmeye kalkışmaktadır. İnsan, insani sıfatlarını kaybetmekte, bilinmeyen varlıkların sıfatlarına bürünmektedir. ("Zihin Kontrolü", "Kısırlık", "Endometriozis", "Katkı Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

"Fitne zamanında insanların en hayırlısı dağ başında koyununun sütünden yiyendir." Hadis-i Şerif

İndigo ve Kristal Çocuklar

Bir süredir dünya, yeni tip çocuklar üzerine konuşmaya, tartışmaya başlamıştır. İndigo çocuklar veya kristal çocuklar olarak adlandırılan bu çocukların DNA'larında ve vücutlarında yapısal farklılıklar gözlenmektedir:

- DNA'ları iki kıvrımlı değil, 3-12 kıvrımlıdır.
- Deri, kulak, göz, kafatası, beyin, sinir ve sindirim sistemlerinin yapısı farklıdır.
- Kafatasları ile beyinleri arasında bir boşluk vardır.
- İndigoların auralarında indigo rengi hakimdir. Bu renk, dünya varlıklarının aurasında yoktur. Kristal çocuklar ise daha yüksek titreşimli bir enerjiyle ve DNA'larının on iki ipliği de tam kullanılabilir olarak doğarlar. Çoğunun aurasındaki tek renk kırmızıdır.
- Son derece zeki, kendilerinden emin ve adeta başka dünyadan gelmiş gibidirler.
- Kimse onlara söz geçiremez, istedikleri herşeyi yaptırırlar.
- İndigo çocuk suçluluk, kristal çocuk korku, her ikisi de utanma duygusunu hiç bilmez.
- 3-4 yaşındayken bile yetişkinlerin kullanamadığı kadar iyi bilgisayar kullanırlar. Çok küçük yaşlarda olağanüstü anlayış ve büyük güçler sergileyebilirler.
- Geniş, içe işleyen gözleriyle uzun süre insana bakar, ruh kayıtlarına erişip onun kim olduğunu ve aklından geçenleri okurlar.
- Birbirleriyle, farklı bir çok yolla iletişim kurarlar. Çoğu kendi web sitesine sahiptir, internet üzerinden ağ kurar, kitaplar yayınlar, radyolarda yayın yapar, televizyon programları hazırlar ve programlara katılırlar. (Örneğin gençlerin ve çocukların bazı televizyon programlarında olağanüstü güçler sergilemesi gibi.)

Bu fenomen bütün kıtalarda gözlemlenmektedir ve ona ne kültür, ne din, ne de dil bariyeri yoktur. **Bu fenomen, ilgi çekmeden dünyada yerleşmiştir**, çünkü herşeyi ölçerek değerlendiren materyalist bilim adamları, bu

metafizik görünümlü fenomeni bugüne kadar araştırmaya değer bulmamışlardır. Yalnız bilim adamları değil din adamları da dünyaya yeni bir varlık tipinin gelebileceği fikrini gözardı etmişlerdir. Ancak bu varlıklar yaygın bir şekilde dünyaya (yani pek çok aileye) yerleştikten sonra, üzerinde konuşmak, kabul etmek zorunda kalmışlar, onları **İndigo Çocuklar ve Kristal Çocuklar** (ya da **Altıncı Kök Irk'ın Öncüleri vs.**) olarak isimlendirmişlerdir.

İndigo ve kristal çocuklar aracılığıyla **normal bazı yetişkinler de 2003 yılından itibaren indigo ve kristal yetişkinlere dönüşmeye başlamıştır. Bu dönüşüme ilk önce ölüm kavramının, sonra kader ve ahiret inancının adım adım yitirilmesi katkıda bulunmuştur.** 2006'da yeni bir yetişkin dalgası, indigo ve kristallere dönüşmüş ve bu değişim süreci hız kazanmıştır. ("Ölüm", "Zihin Kontrolü", "Organ Nakli" ve "Tüp Bebek" konusuna bakınız.)

Bilim adamlarına göre bugün 10 yaşın altındaki çocukların % 90'ı indigo ve kristal çocuklardır. Ayrıca onlara göre, yetişkinlerdeki DNA değişimi 2012 yılına kadar tamamlanacak, bu tarihten itibaren dünyada 2 kıvrımlı DNA'ya ve 7 renkli auraya sahip insan kalmayacaktır. Tek renkli aura ve 12 kıvrımlı DNA'lara sahip varlıklar dünyada **birlik bilinci** içinde bir toplum oluşturacak, yani **"Dişil Tanrısal enerji"ye** (negatif, şeytani enerji veya Deccal enerjisi) bağlanacaktır.

"İnsan vücudu bir elektrokimyasal sistemdir ve artık bu sistemi etkileyecek mekanizma üretilmiştir. Bu mekanizma insanların beynindeki elektromanyetik dalgaların normal seyrini sekteye uğratabilir ve bu yolla insanların davranışlarını değiştirebilir. Belli bir zaman dahilinde insan biyorobot düzeyine indirilebilir".

"Mikroway News" dergisinin editörü Luis Slizen

Bugün bir bilgisayar, herhangi bir insanın beyin faaliyetini çözümleyerek ekrana yansıtabilir, aynı zamanda beyin faaliyetini etkileyecek ve kontrol edecek dalgalar gönderebilir. Geçmişte, bu amaçla insanların kafalarına elektrotlar yerleştirilerek deneyler yapılmıştır. 1960'larda hayvanlar üzerinde yapılan "radyo sinyalleri ile yönlendirme deneyleri" sonradan psikologlar tarafından Vietnam askerlerine uygulanmıştır. Esir askerlerin kafatasına elektrotlar yerleştirilmiş, sonra ellerine bıçaklar verilerek birbirini öldürmeye yönlendirilmişlerdir.

Yıllar önce başlayan zihin kontrolüyle ilgili bu tür araştırmalar ve deneyler ara vermeden bugüne kadar ulaşmıştır. Ancak bu kaba metodlar, yerini artık daha ince metodlara bırakmıştır; günümüzde her şey kablosuz olarak gerçekleştirilmektedir.

Beyin, çok yönlü bir kontrol merkezidir

Beyin bütün vücut sistemlerini yönetir ve aralarında işbirliği sağlar. Tüm zihinsel faaliyetler, düşünceler, duygular, fiziksel duyular ve hareketler kendilerine özgü frekanslara sahiptir. Beş duyu organımızla algıladığımız her şey belirli bir beyin faaliyeti meydana getirir. Bütün hastalıklar, davranışlar, düşünceler, duygular ve algılamalar da kendine özgü dalga boyuna ve frekansa sahiptir. Söylediğimiz her kelime ve aklımızdan geçirdiğimiz her düşünce beynimizde kendi frekans dalgasını şekillendirir. Çevre-

ağrı veya korku anında ise beyin, ...
olarak açık durumdadır. Bu sebeple insan be...
şekli ameliyat esnasında beyne yerleştirilen programlardır. Anestezi ...
nevi hipnozdur, hatta hipnozdan daha büyük etkiye sahiptir. Çünkü ameliyata alınan insan **bayılma, ağrı ve korku**yu aynı anda yaşar. Ameliyat sırasında söylenen her kelime beyne yerleşerek bilgisayar virüsü gibi çalışır. Bu virüslerin sayısı ve niteliği tamamen ameliyathanede bulunanların ahlâkına, konuşmalarına ve konuştukları konuya bağlıdır. Onun için **gelişmiş ülkelerde ameliyat sırasında konuşmak yasaktır.** ("Sezaryenle Doğum" bölümüne bakınız.)

25. Kare

Sinema, televizyon veya reklam filmleri ya da her türlü televizyon programı 24 kare resmin bir saniye içinde ardarda gelmesiyle hareketli hale gelir. İnsan gözü ardarda gelen bu 24 kareyi algılarken, bunların arkasına yerleştirilen 25. kareyi algılayamaz. İnsan, algıladığı kareler hakkında yorum yapabilir, ondan etkilenip etkilenmemeyi seçebilir. **İnsan gözünün algılayamadığı 25. kare ise kontrolsüz olarak beyne gider ve insan bilincine yerleşir.** 25. kare genellikle yazı şeklindedir ve bu efekt "algılama dışı uyarıcı" olarak da isimlendirilir. 25. kare, program yapımcıları tarafından insanları yönlendirmede kullanılabilir. **25. kare ile insanları, herhangi bir fikre veya eyleme, belli bir adaya oy vermeye, bir ürüne bağımlılığa ya da başka bir amaç doğrultusunda yönlendirerek beyinleri yönetmek mümkündür.** Ayrıca dil öğrenme programlarında da yaygın olarak kullanılır.

25. kare prensibi ses dalgaları vasıtasıyla teyp, CD çalar, radyo gibi sesli cihazlarda da kullanılır. **20. yüzyılda insan davranışlarını kontrol etmede en cazip yöntem haline gelen bu yöntemin temelinde insanın şuuraltına tesir etmek vardır.**

Özel kodla şifrelenen ses kasetleri, radyo ve televizyon aracılığıyla insanlara herhangi bir emir verilebilir ve insanların bu emir çerçevesinde hareket etmesi sağlanabilir. Kişi, kasetten veya CD'den, ilahiler ve Kurân-ı

Kerim dahil herhangi birşey dinlerken veya televizyon seyrederken, seslerde ve görüntülerde tehlikeli bir buyruk gizlenmişse, bunun şuuraltına indiğini farkedemez.

Zihin Kontrolünde Renk, Ses ve Şekillerin Birlikte Kullanılması

Renklerin insan psikolojisinde ne kadar etkili olduğu yıllardır bilinmektedir. Örneğin kırmızı, turuncu ve sarının uyarıcı, mavi ve morun sakinleştirici, yeşilin ise uyum sağlayıcı etkileri vardır. **Renklerin, seslerin ve şekillerin tek tek veya birlikte, belli bir düzende, belli bir sırayla ve hızla hareket ettirilmesiyle insanların, özellikle çocukların beynini kontrol altına almak mümkündür.** Bu prensiple renkli lekeler, sesler ve geometrik şekiller 25. kareye yerleştirilerek "V-666" virüsü üretilmiştir. 666, Hristiyanlıkta "Antichrist"i yani "Deccal"i sembolize eder.

Bu virüs bilgisayar kullanıcısına büyük bir kuvvetle etki edebilir. İlk önce belli bir amaçla düzenlenen renk lekeleri ki bunlar şekiller içine yerleştirildiği zaman daha da etkili olabilir, sesler ve görüntüler kullanıcıyı hipnotize eder. Sonra şekillerin ve renklerin programlanan düzene göre değiştirilmesi kalp ritmini ve tansiyonu kontrol altına alır, hastalığa hatta ölüme götürebilir. 1999 yılında sadece Rusya'da, bilgisayar kullanıcıları arasında bu şekilde gerçekleşen, 46 ölüm vakası tesbit edilmiştir. Japonya'da 1 Aralık 1997'de "Pokemon" çizgi filmini izleyen 700 çocuk epilepsi nöbetleri ile hastahaneye getirilmiştir. Bu "televizyon epidemisi"ne, kırmızı ışığın saniyede 10 ila 3030 defa kesintiler halinde verilmesi yol açmıştır. Kesintiler halinde hızla geçen kırmızı ışık ilk önce beyin damarlarında spazm, sonra da bayılma, kasılma ve boğulma hissine sebep olmuştur.

Bu tür efektler "**psikotron**" silahlarda, televizyon ekranı ve bilgisayar monitörü aracılığıyla kullanılmaktadır.

Psikolojik Savaşta Müzik-Koku İkilisinin Kullanılması

İnsanın sinir sistemi elektro-kimyasal sinyallerle çalışır. Bu sebeple, besin, su ve solunum yoluyla vücuda alınan ve beyne ulaşan maddeler beynin düşüncesini etkileyen ve yöneten elektro-kimyasal sinyallerin üretiminde çok önemlidir. İnsan bedenini, aklını ve ruhunu etkilemek için ezelden bu-

güne kadar bir takım ritüeller, yiyecekler, içecekler ve kokular kullanılmıştır ve bugünden ebede kadar da kullanılacaktır.

Dikkat ettiyseniz bugünkü uçaklarda müşteriler kokulu müziklerle karşılanıyor. Bu garip müzik ve koku dağıtımı sinemalarda, asansörlerde, otobüslerde ve büyük mağazalarda da kullanılmaya başlamıştır. Bu, globalleşen dünyanın bir nimeti ve konforun bir parçası şeklinde sunulmaktadır. Fakat **müzik-koku ikilisinin psikolojik savaş silahlarından biri olduğunu çok az kişi bilmektedir. Bu fenomene "psikotropik etki" denmektedir. Psikotropik etki, tıbbi ilaç, katkı maddeleri, koku ve müzik vasıtasıyla insan psikolojisini etkileyerek, ona yapmak istemediği eylemi yaptırmaktır.**

Kimyasal maddelerin yiyecek endüstrisinde yoğun bir şekilde kullanımı 1940'larda başlamıştır. O zamanlar çoğu doğal kaynaklı olan kimyasal maddelerin kullanım miktarı kısa sürede dünya çapında yılda 7 milyon tona kadar ulaşmıştır. O yıllarda bir kaç bin çeşit kimyasal madde kullanılmaktaydı. **Bugün ise yalnızca gıdalarda milyonlarca ton ve yaklaşık 100 000 çeşit katkı maddesi kullanılmakta, bu rakam ilaç, kozmetik, vücut bakım ürünleri, temizlik malzemeleri, tarım ilacı endüstrisinde kullanılanlarla birlikte her geçen yıl artmaktadır.** İnsanların aklı ve beden-ruh sağlığı katkı maddelerinin yoğun kullanımından negatif yönde etkilenmektedir.

Bu grup etki maddeleri arasında kokuların özel bir rolü vardır. Kokular, insan ruhunu ve psikolojisini güçlü şekilde etkileyen faktörlerdir. Amerikalı psikiatrist A. Hirsh belli bir kokunun insanı belli bir tavır ve eyleme yönlendirebildiğini ispatlamıştır: Bazı mağazalarda belli bir koku yayıldığında mal satışının yüksek seviyelere ulaştığı ve bazı kokular koklandığında hızla kilo verilebildiği görülmüştür. Bu arada yapılan klinik araştırmalar sonucunda lavanta, papatya, limon ve sandal ağacı kokularının en güçlü antidepresanlardan daha etkili olabildiği; yasemin, gül, nane ve karanfil kokularının ise insan beynini en sert kahveden bile fazla etkilediği ortaya çıkmıştır.

Günümüzde ruhsal sıkıntıları artıran veya çözen, cinsel istek veya isteksizlikleri arttıran, duygusallığı güçlendiren, dişiliği kuvvetlendiren, insanın manevi dengesini bozan, korku halleri doğuran, agresifliği artıran veya azaltan çeşitli aromalar yani kokular üretilmeye başlanmıştır.

Bu aromalar insan davranışlarını kontrol altında tutmak için kullanılmaktadır.

İnsan beyninde kokulara ait bilgilerin saklandığı bir hafıza merkezi var-

dır ancak onların beyin tarafından denetlenmesi mümkün değildir. Bu yüzden kokular insan psikolojisinin en zayıf noktasıdır ve psikolojik savaşta kullanılmaya elverişlidir.

Psikotronik ve Psikotropik Teknoloji

İnsan ruhunun çağımızdaki diğer bir düşmanı ise "psikotronik etki"dir. Psikotronik etki, parapsikolojik ve ekstrasensör etkilerin diğer bir adıdır. Psikotronik etkinin en basit kullanımı hipnozcu ve ekstrasenslerin müşterilerine uyguladığı "seanslar"dır.

Sovyetler Birliği yıkılmadan önce Taşkent'te çeşitli kahin, şaman, hipnozcu, medyum ve ekstrasenslerin faaliyetlerini incelemek için bilimsel merkezler kurulmuştu. Bu merkezlerin ilgisini çeken esas şey bu insanların beyinleri tarafından üretilip yayılan elektromanyetik dalgaların (biyolokasyon) müşterilerinin beyinlerini nasıl yönlendirebildiği olmuştur. Araştırmalar sonucunda **şamanın, kullandığı davul sesinin dalgaları ile tedavi ettiği kişinin beyin dalgaları arasında bir uyum oluşturduğu ve bu sırada dua okuyarak onun beynine istediği emirleri yerleştirdiği gözlenmiştir. Çağımızda bu olaya "nerolinguistik programlama" denilmektedir.**

Nerolinguistik programlama metodları kullanımının en yaygın örneklerini, distribütör yetiştirme merkezlerinde, rap müziğinde, reklamlarda, pek çok filmde ve televizyon programında görmek mümkündür.

Diğer yandan Ruslar ve Amerikalılar uzaydan yere doğru holografik tasvir transferi gibi ilginç bir proje geliştirmişlerdir. Bu holografik resimler 100-150 kilometre çapında belli bir alan üzerinde görüntülenmekte ve belli amaçlara hizmet etmektedir. Nitekim, **1 şubat 1993'te Somali'de, Amerikan piyadeleri üzerine Hz. İsa (a.s.)'ın 150 metrekare büyüklüğündeki çok canlı ve gerçekçi bir görüntüsü yansıtılmıştır.** Askerler bundan güçlü bir şekilde etkilenmiş ve diz çökerek ağlamaya başlamışlardır.

Rusyalı eksperlerin fikrine göre bu tür psikotron silahlar, Amerikan ordusunun "barış misyonu" ile bulunduğu ülkelerde kullanılabilir. Örneğin, Irak veya başka bir işgal altındaki ülkede, direnişçilere savaşmaktan vazgeçmelerini telkin eden şehitlerin holografik görünütüleri gökyüzünü sarabilir.

Bilim adamlarına göre, psikotronik ve psikotropik teknoloji, atom bombasından daha tehlikelidir. Onlara göre bu teknoloji, insanlardan her emri

yerine getiren "zombiler üretme teknolojisi"dir. Bu, sadece bir kişiye ya da küçük bir gruba değil, bir etnik gruba veya bir millete karşı kullanılabilecek çapta büyük bir teknolojidir.

Bu dehşetli araştırmaları yapan bilim adamlarının ortak kanaatine göre Psikotropik ve Psikotronik silahların etkisinden korunabilenler yalnız inanç sahipleridir.

İnanan insanı ne hipnoz, ne de elektromanyetik dalga ile kontrol altına almak mümkün değildir. Bu çarpıcı fenomen, bütün araştırmalarda ve denemelerde yalın bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Örneğin bu denemelerden birinde hipnoz altındaki bir adama birisini öldürme emri verilmiş, ancak adam tam bıçağı saplayacakken koluna kramp girmiştir. Demek ki, katil olmayan, etki altında da öldürmez, haramdan kendini koruyan harama yaklaşamaz, yalancı olmayan yalan söyleyemez, hain olmayan ihanet edemez, imanlı insan küfredemez.

"Gerçek şu ki, şeytanın, inanan ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimseler üzerinde bir hakimiyeti yoktur. Şeytanın hakimiyeti, sadece onu dost edinenler ve Allah'a ortak koşanlar üzerindedir." Nahl Sûresi 99-100

"İnsan Genom Projesi"nde çalışan ünlü Amerikalı araştırmacı Dr. Collins: "*Mükemmel genetik yapımızda **"Tanrı geni"** adı verilen bir gen olduğu ortaya çıktı. Bu geni aktif olmayanların inançsız olduğunu tesbit ettik. Fakat şimdiye kadar yaptığımız araştırmalarda **"Tanrı geni"nin aktif hale gelmesini sağlayan dış bir etken bulamadık. Ne çevrede olan değişiklikler ne de kalıtsal nedenler "Tanrı geni"nin üzerinde etkili olmuyor.** Tanrı geninin mucizevi bir şekilde aktif hale gelerek insanlarda inanç olgusunu meydana getirdiğini düşünüyoruz*" diyor.

Yani ancak Allah'ın isteğiyle inanç geni aktif olabilir. Aynı şekilde sadece Allah (c.c.) aktif inanç genini inaktif hale geçirebilir.

"Allah dilediğini saptırır, dilediğine de hidayet verir. O mutlak güç sahibidir, hüküm ve hikmet sahibidir." İbrahim Suresi 4

Nanoteknoloji

Nanoteknoloji ve gen teknolojisi ürünü yeni katkı maddeleri ve tıbbi ilaçlar

Nanoparçacıklar: Maddenin atomik-moleküler boyutta mühendisliği-

nin yapılarak yepyeni özelliklerinin açığa çıkarılması ile oluşan madde parçacıklarıdır. Altın gibi değerli bir madenin bile nanoparçacık hale geldiğinde tehlikeli bir kimyasal katalizöre dönüştüğü ortaya çıkmıştır.

Titanyumdioksit (TiO2): Dünyada en sık kullanılan mineraldir ve nanoteknolojide kullanılan üç ana maddeden biridir. **Titanyumdioksit** nanoparçacıklarının atom yapısı değiştirilerek, görülebilen ışık huzmesine olan tepkisi "yeniden inşa" edilmiştir. Işığın (foton) titanyumdioksit nanoparçacığına düşmesiyle birlikte, organik madde, kimyasal reaksiyon sonucu parçalanmaya başlar. Bu yapay fotosentez, bitkilerde gerçekleşen fotosenteze benzer. Fotosentez, karbondioksit ve suyun, ışığın da etkisi ile organik madde yani besin üretmesidir. Ancak, titanyumdioksit, bitkilerden farklı olarak, organik maddeleri parçalayarak karbondioksit ve suya ayrıştırır, yani tam tersi. Bunun anlamı, titanyumdioksit nanoparçacıkların, herhangi bir organik madde ya da canlı hücreye teması halinde, canlı dokunun, özellikle proteinin parçalanmasına ve proteinin fonksiyonunun değişmesine neden olan kimyasal reaksiyonu başlatabilecek korkunç bir yetenekte olduklarıdır.

Türkiye'de artık bütün duvar boyaları nanoteknoloji yöntemiyle ve özellikle titanyumdioksit nanoparçaçıklar ile üretilmektedir. Şu anda Türkiye'de nanoparçacıklar bütün ilaçlarda, ambalajlı hazır yiyecek ve içeceklerde, tuzda, şekerde ve unda koruyucu, beyazlatıcı veya nem tutucu olarak kullanılmaktar. Ayrıca kendi kendini temizleyen eşarp, kumaş ve giysiler üretilmektedir.

Nanoparçacıkların canlı organizmalara etkisi

Nanoparçacıkların canlı organizmayı nasıl etkilediğini araştırmak amacıyla yapılan bazı deneylerde kobay olarak fareler kullanılmıştır. Fareler bir kaç hafta boyunca havası, volfram ve kobalt nanoparçacıkları ile kirletilmiş bir bölmede tutulmuştur. Bilim adamları bu farelerin organizmasına karışan nanoparçacıkların organizmayı hiç bir şekilde terketmediğini ve organlarda çökelti olarak biriktiğini tespit etmiştir.

Nanoparçacıklar canlı hücrenin yapısına nüfuz edebilme ve bunun sonucunda da genleri mutasyona sokma yeteneğine sahiptir. Ayrıca nanoparçacıkların bulunduğu ortamın solunmasının ciğerlere büyük hasar verdiği tespit edilmiştir.

Terliksiler (dafniya) ve balıklar üzerinde yapılan başka araştırmalarda ise bunların yaşadığı akvaryuma karbon nanoparçacıkları katılmıştır. İki gün sonra akvaryumdaki terliksiler hızla ölmeye başlamış, kobay balıkların ise beyin hücrelerinde hasarlar tesbit edilmiştir.

Nanoparçacıkların canlı organizmalar üzerindeki etkisini inceleyen deneyler Türkiye'de karbon nanoparçacıkların suya katılmasıyla devam etmektedir. Ancak karbon nanoparçaçıklar artık terliksilerin suyuna değil, insanların içtiği içme suyuna katılmaktadır.

Günümüzde Nanoteknoloji en geniş şekliyle tıpta kullanılmak üzere geliştirilmektedir. Bugün nanoteknoloji ve gen teknolojisi metodlarıyla sentetik hormon, enzim, vitamin, aminoasit gibi **pek çok yeni ilaç üretilmektedir.** İlaçlarla, yiyecek ve içeceklerle, tuzla ve suyla insan organizmasına giren nanoparçacıkların, insan vücudunda ne gibi kimyasal reaksiyonlara sebep olabileceği henüz bilinmiyor. **Uzmanlara göre sentetik nano ilaçların vereceği fizyolojik zararların tespiti imkânsızdır.** Belli bir süreçte bağışıklık sistemlerinin farklı özelliğine göre herkeste farklı fizyolojik tahribatlar ortaya çıkacak, tehlikenin büyüklüğü anlaşıldığında ise iş işten geçmiş olacaktır.

Psikolojik savaş ustaları insan ruhunu rehin alma stratejisini çoktan yürürlüğe koymuştur. Biz artık görünmez bir savaşın tam ortasında yaşamaktayız. Bugün ilaç, gıda, müzik, sinema, psikotronik ve psikotropik silah endüstrisinin, gen teknolojisinin ve son olarak nanoteknolojinin insanlığı vahim bir sona doğru hızla sürüklediği çok açıktır.

Uzaktan zihin kontrolü sınırsız bir alandır. Görüntüleme cihazlarıyla ve uydudan takip ile yapılan beyin taraması süper bilgisayarlarda bir araya getirilerek insanın bütün davranışları uzaktan idare edilebilir.

Yapay uzuvlara sahip insanlar, beyinlerine yerleştirilen bir tuz tanesi büyüklüğündeki mikroçip sayesinde robot kollarını ve bacaklarını hareket ettirebilmektedir ve bu mikroçip, o kişiyi uzaktan yönetmek için yeterlidir. Ancak mikroçip olmasa bile, beyne mikrodalgalar ve dijital dalgalar iletmek mümkündür.

Şu anda cep telefonları ve arabalar sürekli olarak izlenmektedir. Uluslararası büyük firmalardan satın alınan eşyalar ve giysiler RFID (Radyo Frekans Kimliği) çipleri taşımakta ve böylelikle takip edilebilmektedir. İleride,

nüfus cüzdanları da RFID çipleri taşıyacaktır. Çiplere nanomoleküller ile bir nanotüp yerleştirilebilir, gerektiği zaman bu tüp hareke geçirilebilir, bu tüpün içeriği vücuda enjekte edilebilir veya planlanan herhangi bir şekilde kullanılabilir. Yani araba kullanmasak ya da cep telefonu taşımasak da yerimiz tespit edilebilir, üzerimizde taşıdığımız nanotüp uydudan veya bir bilgisayardan yönlendirilebilir ve gerektiğinde kullanılabilir. Örneğin herhangi birine ait cep telefonunun radyasyonunun yükseltilmesi ve ölümcül bir seviyeye getirilmesi mümkündür.

Kapalı Devre Kamera Sistemleri ve diğer yöntemlerle bir insanın parmakizi, avuçiçi, göz irisi, yüzü, retina tabakası, el yazısı, yürüyüş ve yüz ifadesinin özelliklerinin, biyoölçümleri alınır ve biyoölçüm tanımlama sistemlerine aktarılabilir. Bu şekilde o insanın hastalıkları, zayıf noktaları, hafızasındaki gizli kayıtlar ve ruh hali belirlenebilir.

Nanoteknoloji ile Zihin Kontrolü

Nanoteknoloji, zihin kontrolünde gelinen son aşamdır. Bu aşamada insan biyorobot düzeyine indirilebilir.

DNA molekülleri baz alınarak, bir Bio-Nanoteknolojik anahtar olan "Nanoactuator" geliştirilmiştir. Saç teli kalınlığının binde biri kadar olan nanoactuator, mikroçipin minyatür bir kanalına bağlanan DNA molekülü ipliğidir ve canlı hücrelerin ürettiği doğal enerjiyi kullanarak çalışır. O anda meydana gelen elektronik sinyaller direkt olarak bilgisayara aktarılabilmekte, böylece canlı biyolojik sistemler dünyası ile bilgisiyar dünyası arasında doğrudan bağlantı kurulabilmektedir. Nanoactuator aynı zamanda organizmalar arasında bağlantı kurmak için de kullanılabilir. Bu mikroçipin her dokuya, özellikle beyin dokusuna yerleştirilmesi mümkündür.

Bu şekilde, bilgisayardan gelen sinyaller doğrultusunda beyin kontrol altına alınabilir. Nano-nöro-bilgisayardan beyne yerleştirilen mikroçipe gelen sinyaller beyne bir takım resimler, sesler, objeler, kokular ileterek ona programlar yükleyebilir. Böylece düşünceler, istekler, duygular, sevinçler ve üzüntüler nano-bilgisayarlar tarafından yönlendirilebilir. **Ve tamamen farklı, yapay bir zihin inşa edilebilir.**

Küçücük, birkaç molekül büyüklüğündeki nanoaktuatorlar tuza, suya, una veya herhangi bir yiyeceğe katkı maddesi olarak katılabilir veya solu-

nan havaya serpilebilir. Sindirim veya solunum yoluyla gelen bu nanoparçacıklar vücudumuzu dolduracak, vücudun her yerine yerleşebilecekler.

Nano-robotlar hastalıkları tedavi edebilecek

İnsan vücudundaki hücreler, nanorobot ve nanostrürktürler vasıtasıyla moleküler seviyede izlenecek, kontrol edilecek ve düzeltilebilecek. Nanorobotlar hücreleri düzeltme veya yeniden inşa etme yeteneğine sahip olacaklar. Mesela, insanda erken skleroz başladıysa, vücudundaki nanorobotlar hastalığın yerleştiği bölgeyi bulacak, hasta hücreleri ve damarlarındaki birikintiyi mekanik ve kimyasal yöntemlerle derhal temizleyecekler. Herhangi bir genetik hastalığı varsa, nanorobotlar hastalık ile bağlantılı geni tespit ederek, kesip atacak ve yerine yapay "sağlıklı" bir gen yerleştirecekler. Ya da insan yaşlanmaya başladığında nanorobotlar bedeninin tümünü kapsayacak bir çerçevede her hücreyi atom seviyesinde düzelterek gençlik çağına geri döndürebilecekler. Ve insan her zaman 20-30 yaşında görünebilecek.

Binlerce yıl önce ölmüş varlıklar diriltilebilecek

Ameliyatlar organlarda değil, moleküler seviyede yapılacak ve insan fiilen ölümsüz olacak. Vücuttaki robotlar hastalığa çözüm getiremezse, yeraltında ya da uzayda bulunan "Merkezi Tıp Bilgisayarı"na ulaşarak ondan yardım isteyecekler. Merkezi Tıp Bilgisayarı ise bütün sağlık problemlerine çözüm bulabilecek kapasitede olacak. Hatta kriyonik metot ile yıllar önce dondurulan insanların hücreleri milyonlarca nanorobot tarafından onarılacak ve diriltilecek. Bu şekilde binlerce yıl önce ölmüş fakat cesedi bir şekilde korunarak tamamen çürümemiş varlıklara, bitki, mikrop, sinek, böcek, balık, hayvan veya insanlara yeniden hayat verilecek.

Bütün insanların beyinleri tek beyin haline gelecek

İnsan vücudundaki fizyolojik işlemleri ve kişisel iradeyi elde tutabilen bu nanobilgisayarın en geç 2050 yılına doğru üretilmesi planlanmıştır. Ancak, nanobilgisayarı ilk üreten olmak için, gelişmiş ülkeler arasındaki yarış sürmektedir. Dolayısıyla bu nanobilgisayar planlanan tarihten çok daha önce üretilecektir. Çünkü bu bilgisayara ilk hangi ülke sahip olursa, "belirli bir insan"ın beynini bilgisayara yükleyecek ve vücutlarına birer alıcı niteliğindeki nanoparçacıklar yerleştirilerek, önceden hazırlanmış olan bütün

SONSÖZ

Tıp fakültelerinde okutulan kitaplara bakıldığında pek çok hastalığın sebebinin bilinmediği görülür. Sebebi bilinmeyen bir hastalık nasıl tedavi edilebilir? En basit bir örnekle, bir araba bozulduğunda bile, tamirci önce sebebi tesbit eder, sonra tamire geçer.

Sebep bilinmeden rastgele yapılan müdahaleler; içeriği ve etkisi bilinmeden verilen sentetik ilaçlar hastanın durumunu daha da zorlaştırır. Öyleyse bugün hiçbir doktor, Hipokrat yemininin "Zarar verme" şeklindeki birinci maddesini yerine getirmemektedir. Daha doğrusu bugün bu yemini yerine getirmenin imkanı yoktur: **"Malik-i Hakk'ın daire-i emrinden hariç vücuda karıştığın zaman ona zarar vermiş olursun."** (Said Nursi) Yani, insan Allah'ın izin vermediği şekilde vücuda müdahale ettiğinde ona zarar vermiş olur. İslam alimleri "Hekim müslüman, akıllı ve erdem sahibi olmalıdır", diyorlar. Akıllı insan, bir meseleye çeşitli açılardan bakabilen ve isabetli karar verebilendir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) **"Hak Te'ala, tehlikenin nerden geldiğini bilen, yani hak ile batıl birbirine benzeyip, ayırmak zor olduğu zaman, birbinden ayıran nazarı sever"** buyurmuştur.

Aslında insan, sağlıklı olmak için hiç kimseye muhtaç değildir. Sağlığı korumanın yolu Kuran-ı Kerim'de, hadislerde, büyük alimlerin kitaplarında detaylı bir şekilde anlatılmıştır.

Sağlığı korumanın yollarını şöyle özetleyebiliriz:

1. Her şeyden önce bağışıklık sistemini gereksiz ve yorucu çalışmalara sevketmemek için **her türlü kimyasal ilaç almayı durdurmak gerekir.**

Çünkü:

- Hemen hemen bütün ilaçlar jelatin içerir. Son 10 yıldır, "deli dana" salgınından beri sadece domuz jelatini üretilmektedir.
- Kimyasal ilaçlar ateşin yükselmesini engelleyerek, iltihaplanmayı durdurarak veya kan basıncını düşürerek bağışıklık sisteminin tedavi programını devredışı bırakır ve bağışıklık sistemini günden güne zayıflatır.
- Ayrıca ilaçlar, gen teknolojisi ve nanoteknoloji ile tamamen sentetik olarak üretilmekte ve asla doğal ilaçların yerini tutmamaktadır. Sente-

insanların beyinlerini bu bilgisayarla yönetecek. Böylece bütün insanların beyinleri tek beyin haline gelecek.

"Ol!" dendiğinde istenilen şey hemen varolacak

Bütün dünyayı saracak olan, bir kaç molekül büyüklüğündeki nanorobotlar, kendi kendilerine hızla çoğalabilecekler. Herhangi bir organik veya inorganik maddeyi atomlarına kadar çözebilecekler. Sonra da bu atomlardan yeni bir madde veya istenilen herhangi bir eşyayı, hemen hemen her şeyi yeniden inşa edebilecekler. Nanorobotlar insan sesi veya düşüncesi ile yönetilecekler. "Ol!" dendiğinde istenilen şey hemen varolacak.

"Hiç şüphe yok Deccal çıkacak"

Bütün bu gelişmeler insana cazip gelebilir, bunda hiçbir tehlike görmeyebilir. Ancak Peygamberimiz (s.a.v.) iki farklı Hadis-i Şerif'te şöyle buyuruyor:

"Hiç şüphe yok Deccal çıkacaktır. Deccal'in yanında cenneti ve cehennemi vardır. Onun cehennemi cennet, cenneti cehennemdir." "Körleri ve abraşlıları (ağır hastaları) iyi eder. Ölüleri diriltir ve "Ben Rabbinizim" der. Kim onu tasdik ederse fitne-i Deccale düştü. Kim de "Rabbim Allah" der ve böyle ölürse o zaman Deccal'in fitnesine düşmemiş olur ve ona bir daha fitne ve azab yoktur."

Allah (c.c.) bize verdiği, hayır ile şer arasındaki seçim hakkını son nefesimize kadar korumaktadır.

O (şeytan) sizi ancak kendi dostlarından korkutuyor. Onlardan korkmayın, eğer mü'min iseniz, benden korkun. İsrâ Sûresi 64

tik hormon, enzim ve vitaminler bağışıklık sistemini aldatır, hataya düşürür ve sonunda felceder.

Bu sebeplerden dolayı endüsriyel ilaçlar helal kabul edilemez.

"Allah (cc) size haram ettiği şeyde şifa halketmedi." Hadis-i Şerif

2. Doğru beslenmek gerekir. Beslenme şeklini düzeltmeden sağlıklı olmak mümkün değildir. Bir fabrikada kaliteli ürün elde etmek isteniyorsa bozuk hammaddeden vazgeçip kaliteli hammadde kullanmak gerekir.

3. Bağışıklık sistemiyle savaşmak yerine ona yardımcı olmak gerekir. Bu da vucudu temizlemekten geçer. Vücudu temizlemenin ve temiz tutmanın yolu sağlıklı yiyecekler yemek, açlık yapmak, organları ve kanı temizlemektir.

Bunları yaptığımız taktirde, bağışıklık sistemi, vucudun sağlıklı kalması veya sağlığına kavuşması için diğer bütün işlemleri kendisi yapar. Bu sistemin çalışma mekanizması tam anlamıyla mükemmeldir. Gerçek hekim, bu sistemin kanunlarıyla uyumlu bir tedavi önerir. Çağdaş tıp ise bu kanunları karşısına alır, hatta onlara savaş açar.

Bilindiği gibi, canlı cansız bütün yaratılanlar seçim hakkı olmaksızın sürekli zikir halindedir. Yalnızca insan zikredip zikretmemek konusunda seçim sahibidir. Ancak insanın hücreleri de bütün yaratılanlar gibi devamlı Allah'ı zikreder Bağışıklık sistemi, bütün hücreleri yani hücrelerin zikrini korumakla mükelleftir. Hücre koruma altındayken, hiçbir şey onu zikirden alıkoyamaz. **Bu koruma haram yiyeceklerle veya haram ilaçlarla delinirse hücrelerin zikri durur veya değişir.**

Bugünkü teknolojilerin tamamı, modern tıpta kullanılan ilaçlar, su ve gıdalardaki katkı maddeleri insan organizmasındaki hücreleri zikirden ayırmaya, hatta küfre sevketmeye çalışmaktadır ("Zihin Kontrolü" "GMO", "DNA'daki Değişimler" ve "Katkı Maddeleri" bölümlerine bakınız.)

İnsana bu tuzağı kuranın kim olduğu araştırılırken bazıları "Yahudiler", bazıları da "Amerikalılar" sonucuna varmakta ve asıl gerçekten uzaklaşmaktadır. Gerçek ise şu ayetlerdedir:

"Şüphesiz şeytan sizin için bir düşmandır. Öyle ise (siz de) onu düşman tanıyın." Fâtır Sûresi 6

"İblis, **"Senin şerefine andolsun ki, içlerinden ihlâslı kulların hariç, elbette onların hepsini azdıracağım"** dedi." Sad Suresi 82-83

Bu ayetlerin açık manasını unutmak, müslümanlar için en büyük tuzak, müslümanları, **kendisinin yokluğuna inandırmak** ise şeytan için en büyük başarı olmuştur. Bununla birlikte Kur'ân-ı Kerim'in pek çok ayetinde işaret edilen şeytandan ve insanları yoldan çıkarmak için herşeyi kullanacağından sözetmek, şuurlu müslümanlar arasında bile küçümsenmektedir. Sanki şeytan Adem (a.s.) zamanında yaşamış, görevini tamamlamış ve yokolmuştur; ya da yalnızca kıssalarda kalmıştır.

İnsanlar en çok hastalanmaktan, aç kalmaktan ve ölümden korkarlar. Bu nedenle insanoğlunun tüm çabası ölümden kaçmak için yiyecek biriktirmeye ve tedavi aramaya yöneliktir. Şeytan da doğru yoldan saptırma faaliyetini Adem (a.s.)'dan beri bu iki yönde yoğunlaştırmıştır. Ancak Adem (a.s.)'dan bu yana kurtuluşa götüren yol hiç değişmemiştir. Bu yol Kur'an ve sünnet yoludur. Hiç değişmeyen bu yolun sağında ve solunda değişenler, sadece imtihan sahneleridir. İhlasla Allah'a ibadete ve sünnetlere sarılan; herşeyin Allah'tan geldiğine inanan ve musibetlere sabreden; dünya kaynaklarından yalnızca ihtiyacına yetecek kadarını harcayan kurtulur (İnşaallah).

"Allah yardım ederse, size galip gelecek kimse yoktur. Eğer sizi bırakıverirse, ondan sonra size kim yardım eder. Müminler ancak Allah'a dayanıp güvensinler." Ali İmran Suresi 160

Her şeyi en iyi bilen Allahü Teala'dır.